DOREEN VIRTUE
y CHARLES VIRTUE

DESPIERTA TU PODER ÍNDIGO

Encauza tu pasión,
realiza tu propósito de vida
y activa tus poderes espirituales innatos

ARKANO BOOKS

Annotation

La energía índigo -que alude al color del chakra del tercer ojo, sede de la intuición- es una energía vibratoria elevada que caracteriza a la generación índigo, un conjunto de almas conscientes, evolucionadas y sensibles que han encarnado en este mundo para elevar la frecuencia vibratoria del planeta y propiciar el despertar espiritual de la humanidad.

En esta obra, Doreen Virtue y su hijo índigo Charles Virtue explican el propósito grupal de estos seres, encargados de traer la verdad y la integridad a nuestro planeta, y revelan lo mucho que su energía regeneradora nos aporta a todos.

Este libro es tanto un manual de vida para índigos como una guía para quienes desean comprender a estos jóvenes y aprender de su ejemplo. En sus páginas, Doreen y Charles explican que, en realidad, todos tenemos la capacidad de despertar nuestro «poder índigo».

Esta obra te servirá de inspiración para:

-Encauzar la intensidad índigo y lograr propósitos sanadores positivos.

-Superar los miedos que te impiden ser asertivo y auténtico.

-Desarrollar el poder extraordinario de escuchar, hablar y vivir a partir de tu propia verdad interior.

Tanto si te consideras un índigo como si eres padre, madre o amigo de uno de ellos, este libro te guiará hacia nuevos niveles de comprensión y paz y te ayudará a descubrir el sentido de tu vida.

DOREEN Y VIRTUE, CHARLES VIRTUE

Despierta tu poder índigo

Traducción de Isabel Blanco González

Arican o Books,

Sinopsis

La energía índigo -que alude al color del chakra del tercer ojo, sede de la intuición- es una energía vibratoria elevada que caracteriza a la generación índigo, un conjunto de almas conscientes, evolucionadas y sensibles que han encarnado en este mundo para elevar la frecuencia vibratoria del planeta y propiciar el despertar espiritual de la humanidad.

En esta obra, Doreen Virtue y su hijo índigo Charles Virtue explican el propósito grupal de estos seres, encargados de traer la verdad y la integridad a nuestro planeta, y revelan lo mucho que su energía regeneradora nos aporta a todos.

Este libro es tanto un manual de vida para índigos como una guía para quienes desean comprender a estos jóvenes y aprender de su ejemplo. En sus páginas, Doreen y Charles explican que, en realidad, todos tenemos la capacidad de despertar nuestro «poder índigo».

Esta obra te servirá de inspiración para:

-Encauzar la intensidad índigo y lograr propósitos sanadores positivos.

-Superar los miedos que te impiden ser asertivo y auténtico.

-Desarrollar el poder extraordinario de escuchar, hablar y vivir a partir de tu propia verdad interior.

Tanto si te consideras un índigo como si eres padre, madre o amigo de uno de ellos, este libro te guiará hacia nuevos niveles de comprensión y paz y te ayudará a descubrir el sentido de tu vida.

Título Original: *Awaken Your Indigo Power*
Traductor: Blanco González, Isabel
Autor: Virtue, Doreen y Virtue, Charles
©2016, Arican o Books,
ISBN: 9788415292623
Generado con: QualityEbook v0.84

Doreen Virtue y Charles Virtue

Despierta tu poder índigo

ENCAUZA TU PASIÓN, REALIZA TU PROPÓSITO DE VID A Y ACTIVA TUS PODERES ESPIRITUALES INNATOS

Los autores de este libro no pretenden proporcionar consejo médico directa ni indirectamente, ni recomiendan la utilización de ninguna técnica como forma de tratamiento para problemas físicos, emocionales o médicos, sin la debida consulta previa a un especialista. El propósito de los autores es simplemente ofrecer una información de carácter general para facilitar la búsqueda del bienestar emocional y espiritual. Ni los autores ni la editorial asumen ninguna responsabilidad por la utilización que pueda hacer el lector de cualquier parte de la información contenida en este libro.

Título original: Awaken Your Indigo Power
Traducción: Isabel Blanco González
© 2016 Doreen Virtue y Charles Virtue
Publicado originalmente en 2016 por Hay House Inc, EE.UU.
De la presente edición en castellano:
C Arican o Books, 2016
Primera edición: enero de 2018
Depósito legal: M. 28.052-2017
I.S.B.N.: 978-84-15292-62-3

Para poder cambiar, primero es necesario ser consciente. Para ser consciente hay que tener los ojos bien abiertos, y la mejor forma de mantenerlos abiertos es mostrarles la verdad.

ÍNDICE

Prefacio, por Doreen
Introducción: La verdad acerca de los niños índigo, por Doreen y Charles

PRIMERA PARTE:
LO QUE TODOS PODEMOS APRENDER DE LOS ÍNDIGO

LECCIÓN 1: Reconoce que tienes una importante misión que solo tú puedes cumplir

LECCIÓN 2: Cuestiónalo todo, incluso las «reglas»
LECCIÓN 3: Sé fiel a lo que sientes y canaliza tus emociones de una forma positiva
LECCIÓN 4: Di la verdad, pase lo que pase
LECCIÓN 5: Estate presente y sé sincero y auténtico en todas tus relaciones
LECCIÓN 6: Vive y trabaja tu verdad
LECCIÓN 7: Haz honor a tu sensibilidad espiritual y a tus dones

SEGUNDA PARTE:
DESPIERTA TU PODER ÍNDIGO

Preguntas y respuestas de un índigo
Epílogo, por Charles
Notas

Prefacio

Por Doreen

CUANDO EN 1998 Lee Carroll me invitó a colaborar con algunos capítulos en su libro *Los niños índigo*, se abrió todo un mundo nuevo para mí. Como madre de dos laicos, Grant y Charles (este último coautor de esta obra), yo siempre supe que había en ellos algo especial. Además he ejercido como terapeuta en una clínica para pacientes adolescentes externos, donde quedé impresionada por la inteligencia intuitiva de estos jóvenes.

Me preguntaba si había alguna diferencia de personalidad entre la generación de adolescentes a la que trataba y la generación a la que yo pertenecía. Investigar y escribir acerca de los índigo me ayudó a dar respuesta a algunas cuestiones relacionadas con mis hijos, mis pacientes adolescentes, e incluso conmigo misma y con el mundo[1]. (Compartiré con él lector más detalles de estos descubrimientos a lo largo de esta obra).

Cuando escribí *The Care and Feeding of Indigo Ckildren* (Hay House, 2001), la mayoría de los miembros de la generación índigo seguían siendo niños, adolescentes o adultos jóvenes. No escribí e\ libro en concreto para ellos, sino para sus padres, profesores y tutores.

Charles me ayudó con la investigación previa a la escritura del libro: entrevistó a otros jóvenes, recopiló datos y dedujo patrones. (Desde entonces, él divulga estos conocimientos acerca de los índigo en sus viajes y talleres por todo el mundo, en entrevistas para revistas y para la radio, y en *blogs* y *podcasts).*

Esta investigación también le abrió los ojos. Ambos nos dimos cuenta de que los «problemas» que él parecía estar experimentando, tanto en el colegio como en casa, presentaban dos caras. Por una parte, Charles no respetaba automáticamente a nadie solo porque esa persona ostentara, por ejemplo, el título de «director del colegio». Con mi hijo es necesario *ganarse* el respeto y la confianza. Y por otra parte, Charles tiene la sorprendente habilidad de descubrir la falta de sinceridad en un individuo en el mismo momento en que lo conoce.

Las entrevistas que mi hijo y yo hicimos a los índigo, sus padres y profesores nos enseñaron que esta generación cuenta en su interior con un detector de la verdad. En cierto sentido todos los seres conscientes acceden a estas intuiciones, que les hacen conocer y sentir la energía de otra persona. La

gran diferencia, sin embargo, es que la generación índigo jamás *duda* de ese detector de la verdad. Otras generaciones son conscientes inicialmente de esa advertencia interior acerca de la falta de fiabilidad de la persona con la que se encuentran, pero enseguida tratan de persuadirse a sí mismos de que esas sensaciones no son reales y luego se enfadan porque acaban involucrados una vez más en una relación que les hace daño.

Se sienten traicionados, pero... ¿de verdad alguien los traiciona? Ignorar esas advertencias e intuiciones procedentes de nuestras propias entrañas, ¿no es más bien una forma de traicionarse a uno mismo?

En el año 2000, mientras escribía el libro sobre los índigo, me di cuenta de que mi hijo había estado tratando de enseñarme a confiar en todo momento en mis intuiciones. ¿Cuántas veces me había hecho advertencias a propósito de un nuevo «amigo» o conocido con el que mantenía relaciones de trabajo, que posteriormente resultaron ciertas?

Las generaciones mayores, por supuesto, también son intuitivas. Yo, por ejemplo, soy capaz de transmitir mensajes divinos de los ángeles y los arcángeles. Se me da realmente bien canalizar esas palabras dirigidas a otras personas. Pero en lo que a mí se refiere, muchas veces he tenido que luchar conmigo misma a la hora de confiar en mi intuición... ¿hasta que mi hijo Charles me enseñó a despertar mi propio poder índigo?

* * *

He aquí un ejemplo ficticio para ilustrar esta idea:

Una mujer está haciendo la compra en una frutería con su joven hijo índigo cuando de pronto se les acerca un hombre. Tanto la madre como el hijo se sorprenden por el tono de voz tan alto con el que se expresa el individuo, así como por sus rápidos movimientos. Y los dos escuchan una voz de alarma en su interior

El hombre habla nerviosamente de cosas sin importancia, y resulta evidente que quiere algo. Su particular forma de actuar irradia vibraciones sobre sus intenciones ocultas.

El índigo tira de la mano de su madre para que se aparte de esa situación, y le dice directamente al hombre: «No nos interesa». La mujer se porte colorada de vergüenza; cree que el chico se ha mostrado excesivamente grosero. Después de todo, piensa ella, no se debe juzgara nadie. Murmura una excusa en dirección al hombre para explicar la conducta de su hijo y al mismo tiempo da un paso atrás para reunirse con él en el siguiente puesto de venta.

Los niños índigo tienen un «sentido arácnido» (como el del superhéroe

Spiderman), y todo su cuerpo reacciona ante la falta de sinceridad. Esta es una de las razones por las cuales parecen hiperactivos, y a menudo se les etiqueta erróneamente como niños con déficit de atención o con trastorno de déficit de atención e hiperactividad (TDAH). Pero su atención no es deficiente; simplemente se centra en la verdad en lugar de fijarse en los hechos que se producen a nivel superficial.

Un niño índigo puede detectar al instante a un artista fraudulento, mientras que las generaciones mayores están dispuestas a darle una oportunidad. La energía que ese artista rezuma resulta físicamente dolorosa para un índigo, y por eso tratan de escapar.

Pero si no pueden escapar, por ejemplo por hallarse en clase en presencia del profesor, comienzan a moverse con inquietud en sus asientos para descargar esa energía que les resulta perjudicial. Es entonces cuando parecen hiperactivos y poco interesados por las materias que se tratan en el colegio, y se les prescribe Ritalin u otra medicación psicoactiva ignorando su increíble talento, mientras el problema real pasa desapercibido.

Por eso es necesario ver a estos niños de una forma realista, de modo que puedan recibir una educación sin acabar traumatizados o etiquetados erróneamente. Examinaremos las notables cualidades intuitivas de estos seres tan especiales para que *todos* nosotros podamos beneficiamos del don que esta generación puede aportar al mundo

Introducción

La verdad acerca de los niños índigo

Por Doreen y Charles

YA te consideres un índigo o no, lo cierto es que esta generación de líderes tan seguros de sí mismos, que siempre dicen la verdad, tiene mucho que enseñamos. Imagínate que tienes un cien por cien de fe en tus intuiciones y que sientes una clara pasión por llevar a cabo el propósito de tu vida. Estos son algunos de los dones del poder índigo que hay en tu interior y en el interior de todas las personas... tal y como demuestran los ejemplos positivos de los niños índigo.

El propósito de la energía índigo es devolver la integridad moral al planeta. No más «tergiversaciones» de la verdad por parte de los medios de comunicación, las corporaciones empresariales, el gobierno y otras instituciones. Basta de explotar y maltratar a otras personas, a los animales o incluso al medio ambiente con el único objetivo de que la empresa crezca y gane más dinero. Todo esto debe parar ya, porque los índigo están aquí.

Puede que el término *índigo* tenga connotaciones negativas, asociadas a la hiperactividad o a la deficiencia de atención. Sí, es cierto que los niños índigo tienen una voluntad fuerte y que no están dispuestos a transigir en lo relativo a sus valores, lo cual puede resultar perturbador tanto en casa como en el colegio. Los índigo son vehementes y se enfadan pronto, y el fuego de sus ojos, el tono de su discurso, su lenguaje corporal y sus decisiones son inconfundibles. Dejan traslucir su ira y no piden perdón. A los índigo no les importa lo que los demás piensen de ellos; sencillamente están en paz consigo mismos y con el tipo de persona que son.

También es cierto que muchos de ellos están haciendo realidad su destino y cambiando el mundo dé forma positiva. Y como no les importan las opiniones de los demás, no se dejan desviar de sus visiones internas. Ahora son ellos los innovadores, los inventores y los activistas que nos alejan de la avaricia corporativa y nos guían hacia el cuidado global del planeta.

* * *

La mayoría de los índigo nacieron en los años setenta del siglo pasado, y ahora son adultos. Sin embargo siempre hubo niños índigo en este planeta, así que en este libro hablaremos de esos ejemplos famosos que han contribuido a cambiar el mundo. Todavía hoy siguen naciendo niños índigo, solo que no con tanta frecuencia.

Las características principales del espíritu y la generación índigo son:

• Fuerte voluntad.
• Sinceridad y lenguaje claro y directo, sean cuales sean las consecuencias.
• Idealismo
• Fogosidad y pasión en la mirada.
• Frustración eirá a causa de los acontecimientos del mundo.
• Hipervigilancia y alerta constante para percibir las amenazas o los peligros.
• Cautela mientras la otra persona no les demuestre sinceridad.
• Negativa e intransigencia a ceder y traicionar sus valores.
• Confianza en su intuición.
• Valores elevados.
• Adherencia firme a sus propias convicciones internas y más íntimas.
• Originalidad en su forma de hablar, de moverse y en la forma artística de decorar su propio cuerpo, de peinarse, y en el estilo de su vestimenta.
• Independencia (a menudo son solitarios).
• Impulsividad.
• Pensamiento original.

Además los índigo:

• Se sienten cómodos en el lado sombrío de la vida.
• Son intuitivos y están en contacto con los sentimientos y sensaciones de su interior.
• Son propensos a sufrir alteraciones de ánimo.
• Son altamente sensibles a los productos químicos.
• Son espirituales, pero no religiosos.

Y por si fuera poco:

• Siguen los dictados de su corazón.

• Conocen el valor de la diversión.

• Respetan a los demás solo por lo que hacen, no en razón de su edad, dinero o título.

• Disfrutan de la música.

Si te ves reflejado en la mayoría de estas características (no es necesario que sea en todas), eso es síntoma de que eres un índigo. O si estás pensando en otra persona, es probable que ella lo sea.

Por otra parte, no se trata de una categoría o de un concepto en el que se deba encajar con toda exactitud, sino más bien de la descripción de una personalidad o de un estilo de energía que cuenta con dones admirables que pueden sernos de utilidad a todos. Nosotros imaginamos un mundo en el que el poder índigo pueda manifestarse con su más alto potencial vibracional.

Muchos consideran que los conceptos *generación X* (en referencia a aquellos nacidos en los años sesenta y a lo largo de los setenta) e *índigo,* que analizaremos en este libro, se solapan en ciertos aspectos. Sin embargo, la idea de que los índigo nacieron en años concretos es una falacia; se trata simplemente de que la mayoría de ellos vinieron al mundo en los años setenta.

Nos gusta imaginar un planeta en el que la energía índigo nos enseñe a todos a confiar en nuestras sensaciones y sentimientos más íntimos, y en el que exijamos sinceridad e integridad a todas las personas. Concebimos un mundo en el que ya no sea posible seguir mintiendo y manipulando a la gente porque la verdad resultará clara... y podremos hablar de ella abiertamente. Esta es una de las bendiciones que los miembros de la generación índigo pueden aportamos, como modelos que son.

* * *

Doreen: Como madre y educadora de un niño índigo, y en mi calidad de antigua psicoterapeuta y directora de un centro de día para el tratamiento de problemas de alcohol y drogas en pacientes adolescentes, siento un enorme entusiasmo por compartir todo lo que he aprendido acerca de los índigo.

Charles: Nací en 1978, y como niño índigo puedo entender las experiencias por las que han pasado otros índigo. Desde el año 200 me he dedicado a la enseñanza de la espiritualidad por todo el mundo. También me gustaría tomar las vivencias más dolorosas de mi vida y convertirlas en una oportunidad positiva de aprendizaje para otras personas.

Este libro refleja las conversaciones entre una madre y su lujo índigo Sobre

lo que implica ser índigo... y sobre las grandes bendiciones que esta generación puede aportamos a todos. Estamos hablando del poder índigo que todos podemos despertar en nuestro interior.

* * *

PRIMERA PARTE

* * *

LO QUE TODOS PODEMOS APRENDER DE LOS ÍNDIGO

Lección 1

Reconoce que tienes una importante misión que solo tú puedes cumplir

LOS INDIGO siempre han tenido sus dones a lo largo de la historia, tal y como exploraremos en esta obra. Han desafiado las reglas y han forjado sus propios caminos en dirección a un cambio positivo. Muchos han arriesgado su vida o su reputación, y algunos incluso han *sacrificado* su vida por esa misión.

La mayoría de ellos nacieron en los años setenta porque en aquella época el mundo necesitaba ese poder índigo. Fue la era en la que el presidente Nixon de Estados Unidos renunció a su cargo tras verse involucrado en un escándalo criminal. Y eso hizo estallar la creencia popular de que el comandante en jefe de la nación estaba por encima de cualquier reproche.

Este crudo despertar a la realidad, producido justo después de la guerra de Vietnam, dejó en la población una sensación general de cinismo y la idea de haber sufrido una traición. Los años sesenta y setenta fueron momentos de cambio social masivo en los que se exigió justicia para las minorías. El uso generalizado de drogas y la difusión del *rock and roll* y del amor libre fueron las formas en las que estos adolescentes y adultos jóvenes liberaron su frustración.

Los niños índigo nacidos de estos padres se cuentan entre los miembros de la generación X, a los que a menudo se etiquetaba de «holgazanes» o «egocéntricos». Pero existe una distinción entre la generación X y la de los índigo, ya que estos últimos nacieron con una tremenda intuición, en tanto que los miembros de la generación X, nacidos también en los años setenta, no eran necesariamente intuitivos.

Doreen: Tal y como expliqué en mi libro *The Core and Feeding of Indigo Children*:

El apelativo *índigo* se refiere al color «azul índigo», que es un tono oscuro similar al del lapislázuli o al de los vaqueros. El término alude al *chakra*, la energía o el color. Cada generación parece tener un grupo distinto de conciencia o de objetivos, por así decirlo. Podemos relacionar los años adultos de cada generación con una cuestión en particular y con un chakra correlacionado, junto con su color correspondiente.

Por ejemplo, aquellos nacidos durante los años cuarenta y cincuenta del

siglo pasado, tras la era de la Depresión y después de la Segunda Guerra Mundial, tenían problemas de *seguridad*. Se casaban jóvenes y permanecían en el mismo puesto de trabajo durante toda su vida. La felicidad en el matrimonio o en sus carreras era secundaria comparada con la seguridad que les proporcionaba su emplea Este tipo de perspectiva es similar a la del «chakra raíz», que es una energía central localizada en la base de la columna vertebral.

Cada chakra gira a un ritmo diferente, de acuerdo con los temas que se les asignan. Los chaleras a los que les corresponde un asunto material giran a un ritmo más lento que aquellos centrados en temas espirituales.

Como tú ya sabrás, cuando la luz viaja despacio se percibe como «colores cálidos», tales como el rojo, el naranja y el amarillo.

Y cuanto más rápidamente viajan las ondas de luz, más fríos son sus colores. El púrpura es el color con mayor velocidad, y además se asocia con las frecuencias más espirituales...

El sexto chakra, también conocido como el «tercer ojo», es el que regula el interés por los fenómenos psíquicos. Este chakra gira en tres colores diferentes: blanco, púrpura y sobre todo índigo.

Los niños nacidos a partir de mediados de la década de los setenta y hasta la actualidad se denominan a menudo niños índigo porque literalmente Son «hijos del rayo índigo»'.

Nosotros vemos que tanto los niños de la generación X como los de la generación índigo están enfadados y molestos con el mundo. Los índigo, sin embargo, perciben en su interior un sentido del deber que los impulsa a hacer algo en relación con esos problemas, que se encuentran.

Los índigo que comprenden su poder personal utilizan sus dones para cambiar positivamente el mundo. Y tú puedes hacer lo mismo, estudiando el poder índigo que hay en ti y en otras personas.

Cuando nos ponemos en contacto con nuestro poder índigo y lo canalizamos así de una manera constructiva, nos convertimos en agentes del cambio como:

- Directores de documentales.
- Inventores e innovadores.
- Líderes, entrenadores y profesores.
- *Bloggers*, *vloggers* y comentaristas sociales. Activistas.
- Artistas.
- Activistas por el medio ambiente.
- Autores.
- Defensores de los derechos de los animales.

• Oradores.
• Voluntarios en obras de caridad.

Son infinitas las posibilidades de canalizar la ira y la frustración de una forma positiva.

ACTIVISMO ÍNDIGO

Un ejemplo moderno de activismo índigo es Julia «Butterfly» Hill, quien vivió sobre un árbol de 54 metros de alto durante más de dos años para evitar que lo talaran. Era la década de los noventa y ella apenas contaba veinte años, pero ¿te imaginas la solidez de su entrega a la causa de salvar árboles de la tala, que la impulsó a vivir en una pequeña plataforma suspendida entre sus ramas?

A pesar de ser amenazada con una multa por desobediencia civil o algo peor, ella siguió fiel a sus principios. Aunque los leñadores se enfrentaron a ella y la amenazaron a diario, Julia permaneció en el árbol. Mientras tanto otros activistas le llevaron provisiones que le hacían llegar con cuerdas, y el asunto recibió mucha atención por parte de los medios de comunicación.

Después de 738 días, la empresa dedicada a la tala se echó atrás y acordó abandonar aquel árbol, al que Julia llamaba afectuosamente «Luna». A partir de ese momento la joven siguió canalizando su poder índigo a través del activismo medioambiental con sus libros y conferencias.

A veces nuestros egos discuten con nosotros y nos dicen que primero es necesario tener más edad o haber cursado más estudios para poder marcar la diferencia de una forma positiva. Julia es un ejemplo excelente de que cualquiera, a cualquier edad y sin necesidad de ninguna carrera, puede dar un paso adelante y convertirse en un líder.

¿Se trata de arrogancia, o de la mágica y errónea idea de que un solo individuo puede enfrentarse a muchos? La historia nos enseña que los pensadores originales fueron los pioneros en guiar al mundo hacia un cambio positivo.

Pensemos en el doctor Martin Luther King, Jr., el niño índigo prematuro que abrió el camino hacia la reforma y la igualdad racial. A la edad de 26 años el doctor King dirigió un boicot de autobuses en Montgomery, Alabama, para protestar contra la segregación. En aquellos tiempos la ley exigía que los afroamericanos se sentaran en la parte de atrás. ¿No es algo increíble, si lo pensamos hoy en día? Pero en aquel entonces nadie se atrevía a cuestionar la

segregación... excepto el joven doctor King y su círculo de activistas, entre los que se incluía Rosa Parks, que fue arrestada por negarse a dejarle su asiento a un oportunista caucásico.

El doctor King persuadió a otros afroamericanos para que se unieran a su boicot, de modo que la empresa de autobuses cayera en la cuenta del dinero que estaba perdiendo a causa de la segregación. Los activistas sufrieron las consecuencias de su demostración de fuerza: tuvieron que caminar largas distancias y cosas por el estilo, pero el doctor King concentró a todo el mundo y los convenció de que no se rindieran hasta que la empresa de autobuses los tratara con justicia. ¡Y funcionó!

Tras un año entero de boicot, la Corte Suprema de Estados Unidos dictaminó que la segregación era inconstitucional. El doctor King y los compañeros que lo apoyaron habían canalizado constructivamente su ira, y esa declaración fue su fruto.

(Digamos de paso que los boicots siguen siendo una forma altamente efectiva de resistencia no violenta, y que el mundo necesita líderes como tú para dar un paso adelante y defender la propia opinión).

DONES INDIGO

Los niños índigo, más conocidos recientemente por el simple apelativo de «índigo», son almas benditas del cielo exactamente igual que todas las demás, solo que tienen un propósito social en su vida, que consiste en producir un cambio positivo en nuestro mundo por medio de sus dones espirituales únicos.

Los índigo están especialmente sintonizados con la energía etérea que los rodea. Muchos padres informan de que sus hijos índigo tienen una habilidad natural para ver y comunicarse con los ángeles.

Y no solo eso, sino que además en general se considera que estos niños cuentan con la capacidad de actuar como médiums. Esto significa que están sintonizados de forma natural para comunicarse con las almas que una vez habitaron un cuerpo humano y que en el presente sirven como espíritus guía para la humanidad.

Charles: Otra de las increíbles herramientas otorgadas a los índigo es su poderoso instinto, sus fuertes corazonadas. Si hay una verdad presente pero solo latente, ellos son conscientes de ella. Son siempre capaces de ver la dinámica básica de cualquier situación dada.

Se trata en general de un proceso completamente automático en el que los índigo ni siquiera tienen que pensar. Sencillamente *saben* cuándo algo no está

bien. Sin embargo, muchos de ellos no se dan cuenta de todo lo que podrían hacer solo con este instinto si aprendieran a tomar decisiones más saludables cómo cuidarse mejor y valorarse más, o si dejaran de culparse y empezaran a confiar más en sí mismos y en lo que son, no solo como personas sino además como almas guerreras.

Esa intuición aumenta, se automatiza y se hace cada día más y más nítida conforme los índigo vamos sacando a relucir esta energía. Se trata de algo que tiene utilidad en nuestra vida cotidiana.

El PROPÓSITO VITAL DE LOS INDIGO

A menudo los índigo son «almas viejas» que han estado esperando este momento divino del despertar y del progreso de la humanidad para volver aquí, a la Tierra. Según parece, estos seres evolucionados acometen con ilusión su misión en cuanto nacen, y consecuentemente despliegan una serie de características comunes tales como ser muy conscientes, sensibles e intuitivos.

Los índigo están aquí para cumplir un propósito principal: abrimos los ojos al mundo que nos rodea, de manera que podamos reconocer todos esos cambios tan importantes y necesarios que es preciso hacer. El espíritu índigo ha existido siempre en la humanidad, pero ahora es más evidente que en ningún otro momento de la historia.

No cabe la menor duda de que la humanidad se está «despertando» a lo largo y ancho del globo, y de que con esta nueva conciencia acabamos de damos cuenta de que muchas instituciones están desfasadas y se basan en el control.

Todos queremos el cambio, pero en el pasado a menudo se pensaba que para lograrlo era necesaria una revolución violenta. Sin embargo esos días quedaron atrás, y ahora el cielo trabaja en común con la humanidad para producir este cambio positivo. A este respecto contamos con la bendición de la incomparable voluntad de los índigo.

Estos seres pueden considerarse los ángeles del cambio, porque vienen a la vida con la gran misión celestial de cuestionar las reglas, la autoridad y el dogma, tal y como explicaremos en el próximo capítulo. Los índigo iluminan toda falta de honestidad para obligamos a revisar y analizar nuestro mundo y para que reflexionemos de verdad acerca de nuestras acciones diarias y nuestras metas.

Aunque parezca contradictorio, en general la energía índigo se asocia con problemas de comportamiento cuando en realidad se trata de una energía con una vibración más alta que la normal y diaria de la humanidad.

A menudo se califica de *niños nuevos* o *niños con dones* a los índigo porque vienen aquí con un propósito más elevado, que puede consistir en cualquier

cosa: desde convertirse en el padre de un niño precioso, pasando por crear una nueva empresa para ofrecer puestos de trabajo, hasta simplemente contribuir enormemente a la sociedad haciendo el bien. Con un objetivo a tan gran escala como cambiar el rostro de la civilización o del planeta entero, no cabe duda de que estas almas van a resonar con una energía mucho más alta que la de la mayoría de las personas debido a la magnitud de su tarea.

DISCERNIR EL PROPÓSITO DE TU VIDA

Charles: Si te sientes perdido y confuso acerca de lo que puedes hacer en este mundo para marcar la diferencia, y si todavía no sabes cuál es ese rol único por el que debe optar tu alma, nosotros queremos compartir contigo algunos secretos sobre la forma de lograr la armonía con el propósito de tu vida.

Uno de los métodos con el que los índigo alcanzan un gran éxito es la escritura automática. Coge lápiz y papel, o escribe en el ordenador. Con un papel o un documento en blanco delante, ya sea físico o electrónico, escribe simplemente lo primero que te venga a la cabeza.

Cierra los ojos y respira profundamente una vez. Permítete sentirte en paz y en calma: deja que el estrés, las intensas emociones que experimentas y los pensamientos presentes en tu mente escapen y se alejen de ti al exhalar.

Tómate un momento para ser consciente del mundo entero, del universo y de toda la energía presente en este plano de la existencia. Piensa en el hecho de que tú has venido aquí para representar un papel divino, para cumplir un propósito. Y a continuación pregúntale al universo, a esa energía que te rodea: «¿Cómo puedo ayudar al mundo? ¿Cómo puedo ayudar al mundo?»...

Confía en tu instinto y escribe lo que se te ocurra. No importa qué opinión te merezca ni cuán extravagante o ridículo te parezca; escribe sencillamente lo primero que veas, pienses, oigas y sientas. Expresa lo que te dicte tu instinto, sin censuras.

Escribe con regularidad. Cada vez que te encuentres a ti mismo preguntándote cosas como ¿qué debo hacer con mi vida?, ¿qué debo hacer en este mundo?, apunta en un diario lo primero que se te ocurra. Escribe en un trozo de papel en blanco o en un documento electrónico nuevo siempre que te plantees ese tipo de preguntas.

Después de un tiempo, tras un par de semanas o unos meses, vuelve a leer todas esas notas y busca las posibles coherencias, porque tu cuerpo y tu energía sí saben por qué estás aquí. Si te esfuerzas con regularidad por canalizar esos mensajes, al final encontrarás la respuesta. Así de simple.

Doreen: Tal y como expliqué en mi libro *The Care and Peeding of Indigo Children*, existen cuatro categorías fundamentales relacionadas con el propósito vital de los índigo:

—*El sanador*. El propósito de tu vida implica ayudar a curar los cuerpos físicos de personas o animales. Puedes hacerlo a través de los medios convencionales para sanar (como hace por ejemplo un médico, una enfermera o un veterinario), o por medios alternativos (tales como la acupuntura, el conocimiento de las plantas, la cristaloterapia, etc.).

—*El maestro-sanador*. La meta de tu vida es instruir a la gente, lo cual tiene un efecto curativo sobre ellos mismos o sobre otras personas. Por ejemplo, puedes enseñar métodos de curación a otros sanadores o enseñar a las personas a curarse a sí mismas. Podrías escribir libros acerca de la curación o impartir talleres acerca de los diversos métodos de curación.

—*El mensajero*. Estas personas ayudan al mundo mediante su talento para la comunicación. Su trabajo puede adoptar la forma de una meta creativa que aportará alegría al mundo, como por ejemplo la música, la pintura, la fotografía, la cocina, la danza, la decoración, el diseño o la interpretación artística. Muchos mensajeros además trabajan con medios de comunicación tales como la televisión, la radio, los periódicos, las revistas o los *blogs*. Además son fantásticos consejeros (sobre todo si tienen el don de la conversación), investigadores y profesores de colegio.

—*El terapeuta energético*. Algunas personas están envueltas en franjas de colores como las del arcoíris, que rodean todo su cuerpo, o esas franjas de colores emanan de las palmas de sus manos cuando las abren. Su propósito vital implica curar trabajando con las manos o con la energía curativa. Encuentran la verdadera felicidad y el éxito en su trabajo actuando como terapeutas físicos, quiroprácticos, masajistas terapéuticos, maestros de reiki o sanadores pránicos.

Puedes averiguar si encajas en alguna de estas categorías contestando sí o no a las siguientes preguntas:

1. ¿Es frecuente que los extraños tiendan a abrirme su corazón y a contarme sus problemas?
2. ¿La gente suele decirme: «Hay algo en ti que me resulta familiar, como si te conociera de toda la vida»?
3. ¿Tiendo a enseñar a la gente a mejorar su vida?
4. ¿A menudo doy consejos tan sabios que me pregunto de dónde me vienen esas ideas (el tipo de experiencia en el que te preguntas «quién lo ha dicho»)?

5. ¿Mis amigos me llaman constantemente para pedirme aliento, consuelo o consejo?

6. ¿Me encanta leer libros o artículos?

7. ¿Me pongo a veces a hablar o a cantar delante del espejo?

8. ¿Parece que tengo un don artístico natural?

9. ¿Me encanta crear y hacer cosas?

10. ¿Estoy constantemente comenzando nuevos proyectos que al parecer nunca termino del todo?

11. Cuando pongo las manos sobre los hombros, la espalda o el estómago de cualquier persona, ¿él o ella comenta lo bien que le he hecho sentir?

12. ¿Mis amigos y mi familia me piden constantemente que les dé masajes?

13. ¿Me gusta que me den masajes y me masajeo a menudo las manos, los pies o el cuero cabelludo?

14. ¿He sabido intuitivamente alguna vez cómo «enviar energía curativa» a una persona o a un animal, y he sentido después que tenía un efecto positivo?

15. ¿Se paran a menudo los relojes cuando me los pongo, o tienden a funcionar erráticamente y a romperse otros artículos eléctricos como las luces, la televisión, la radio, los teléfonos, etc, en mi presencia?

16. ¿Me siento como si fuera un gran médico o como si hubiese podido serlo?

17. ¿Parece que tengo la habilidad natural de adivinar qué quieren los niños cuando lloran, o qué necesitan los animales cuando están enfermos?

18. ¿Me fascina aprender cosas acerca de las nuevas técnicas de curación?

19. A lo largo de mi infancia, ¿padecí una grave enfermedad o enfermedades?

20. ¿Tengo la sensación © el presentimiento de que podría ayudar a otras personas o animales a vivir tina vida más larga y sana?

Interpretación de tus respuestas: Mira a ver en qué categorías has obtenido más respuestas afirmativas, y después lee la descripción correspondiente a cada categoría o propósito de vida que se da a continuación.

Preguntas 1 a 5: Si la mayoría de tus respuestas afirmativas están en este grupo de preguntas, eres un maestro-sanador.

Preguntas 6 a 10: Si la mayoría de tus respuestas afirmativas están en este grupo de preguntas, eres un mensajero.

Preguntas 11 a 15: Si la mayoría de tus respuestas afirmativas están en este

grupo de preguntas, eres un terapeuta energético.

Preguntas 16 a 20: Si la mayoría de tus respuestas afirmativas están en este grupo de preguntas, eres un sanador.

LECCIÓN ACERCA DEL PODER INDIGO:

Los índigo nos enseñan a hacer honor a nuestra forma única e individual de ser. Tienes que saber que tú, al igual que el resto de nosotros, eres tal y como eres por una razón divina. Tienes una importante misión que solo tú puedes cumplir. Si tratas de ser como los demás solo conseguirás poner barreras a tu misión, además de a tu felicidad y satisfacción personal.

* * *

Lección 2

Cuestiónalo todo, incluso las «reglas»

LOS; ÍNDIGO, PUEDEN tener cualquier edad; sin embargo, la mayoría de ellos nacieron en los años setenta del siglo pasado. Fue la era de la pérdida de la inocencia.

Antes de los años sesenta y setenta la mayoría de la gente era muy inocente o tenía una confianza ingenua en las instituciones en general. Si un actor famoso presentaba un anuncio, entonces innegablemente el producto promocionado tenía que ser bueno. Si en una gráfica del colegio se decía que había que comer a diario mucha carne, mantequilla y queso para mantener la salud, en ese caso tenía que ser cierto. Y si una persona llevaba uniforme sin duda debía ser sincera y honesta. Todo se entendía al pie de la letra.

La era posterior a la guerra de Vietnam y al Watergate despertó la sospecha y la desilusión en mucha gente, cuyo lema era «Cuestiona a la autoridad». ¿En qué sentido es eso una característica índigo?

INDIGO, REGLAS Y EXPECTATIVAS SOCIALES

Los índigo disponen de un detector interno de la verdad. Se trata de ese sentimiento que procede de las propias entrañas y que percibe cuándo algo es válido o no. Es la habilidad para sentir la armonía o la falta de armonía, que te permite saber si puedes confiar en alguien o no.

Lo que diferencia a los índigo de los demás es que ellos *confían en lo que sienten «en las entrañas*». Viven de acuerdo con su brújula interior.

Esto significa que si «una figura de autoridad», como por ejemplo un profesor, un director de colegio o un padre, le impone una regla, lo primero que hace el índigo es comprobar cómo se siente interiormente en relación con ella. Y a menos que comprenda la razón que fundamenta dicha imposición, no la seguirá.

Además los índigo analizan la energía de esa figura autoritaria que impone la regla para decidir si van a respetar a esa persona o no. Ellos solo toleran las reglas si las comprenden y están de acuerdo con ellas, y si los que las hacen se ganan su respeto.

Los índigo no conocen regla que no puedan romper. Después de todo, ellos tienen un propósito conjunto que enseñamos y que representar como modelos,

sin limitación alguna.

Un índigo *evolucionado*| consciente de sus propios procesos internos y que lucha por vivir de una forma ética, expresará esa falta de limitaciones de formas saludables. Adoptará posturas de yoga aparentemente imposibles; inventará ideas de negocios que desafíen a la lógica y que puedan ayudamos a todos... y obtendrá un grado de éxito muy notable. Los índigo evolucionados irradian prodigalidad mental y rechazan el uso del miedo como herramienta de sometimiento.

Los índigo *inconscientes* simplemente se enfadan a propósito de las reglas y atacan sin un plan. Viven de acuerdo con el lema

CUESTIÓNALO TODO, INCLUSO LAS «REGLAS»

«Es más fácil pedir perdón después que pedir permiso antes». Los índigo de estas características se convierten en personas escurridizas o furtivas, lo cual no les hace sentirse bien.

Algunos índigo se ven a sí mismos como perfectos anarquistas, dispuestos a aniquilar toda regla. Por suerte, el movimiento «Destrocemos el sistema» ha evolucionado hacia un enfoque más metódico. En lugar de adoptar la actitud de furia ciega del «Tomemos el gobierno», los índigo ahora piensan y analizan mejor las cosas. Se dedican a un problema cada vez y ofrecen soluciones.

EL PROPÓSITO NO TAN CLARO DE LOS INDIGO CON UNA GUÍA CLARA Y DEFINIDA

El espíritu índigo concreto de nuestro mundo actual ha sido definido de muchas formas. Algunos lo consideran una rebeldía y una condición social de desventaja; otros lo ven como un signo de que la paternidad y el cuidado de estos niños exige tal nivel de desapego que la disciplina se convierte en una preocupación secundaria. También hay quienes creen que el espíritu índigo no es más que un desequilibrio químico que puede resolverse fácilmente con irnos cuantos miligramos de medicamento diario. Pero piense lo que piense la gente sobre estas almas benditas, sin lugar a dudas todo el mundo es consciente de que existen.

Además de estas perspectivas caracterológicas o del comportamiento, hay otra forma de ver a los índigo: como a guerreros enviados por el cielo para ayudamos a despertar y ser conscientes de todos los aspectos desequilibrados, desfasados, poco prácticos y nada éticos de la vida moderna.

No cabe duda de que es el cielo el que guía a estos niños índigo para que cuestionen todas esas reglas y prácticas humanas acerca de las cuales los demás

a menudo cierran los ojos. Como la humanidad es una especie bastante pagada de sí misma, no es de extrañar que tengamos que cambiar algo en nosotros mismos para buscar colectivamente otra forma de vida.

LA INDAGACIÓN ÍNDIGO

Los índigo están aquí como almas viejas porque no tienen nada más que aprender de nuestro mundo tal y como está diseñado hoy en día. Dan la impresión de ser sabios, inteligentes, avanzados y de estar iluminados, sencillamente porque han pasado por este proceso de encamarse muchas veces antes. Sus almas han llegado a ese punto de saturación en el que cualquier vida o existencia ordinaria y monótona no tiene ya nada que enseñarles. Por eso cargan sobre sí mismos la responsabilidad de regresar con este extraordinario sentido de la rebeldía.

Si les hablas de la historia, de los «hechos», ellos no van a aceptar tu palabra a pies juntillas ni a creerte sencillamente porque tú lo digas.

Los índigo no permiten que se les transmita pasivamente el conocimiento sin reflexionar antes acerca de ello, sin hacer preguntas detalladas y sin buscar más información adicional. Y esta característica personal, esta necesidad de conocer el porqué, se aplica a muchos aspectos diferentes del trabajo con los índigo, como te darás cuenta. Ellos están constantemente haciendo preguntas e indagando acerca del mundo que les rodea.

Esto puede resultar agotador y abrumador para sus cuidadores, pero tenemos que entender que su propósito no es hacer preguntas por su propio bien o desobedecer las reglas para satisfacer un sentido íntimo y personal de rebeldía. Su propósito es hacer de espejo para ayudar al *mundo* a comprender por qué las cosas son como son.

CUESTIÓNALO TODO, INCLUSO LAS REGLAS

Tenemos la responsabilidad de explicamos a nosotros mismos, de justificar nuestras reglas y de exponerles *por qué* tienen que obedecerlas.

Y cuando lo hacemos, cuando en lugar de regurgitar y repetir esas reglas y esa política nos tomamos un momento para pensar acerca de ellas, nos damos cuenta verdaderamente de qué cosas están mal en nuestro mundo, qué cosas han quedado obsoletas y qué otras se perpetúan simplemente por honor a la tradición..., Cosas, todas ellas, en las que en realidad ni siquiera pensamos, sino que sencillamente hacemos porque el resto de los humanos las hacen.

El cambio real en este mundo procederá de todos nosotros en el momento en el que seamos verdaderamente conscientes de qué cosas funcionan y cuáles otras ya no nos sirven.

Charles: Estoy convencido de que será la energía índigo la que al final nos librará de los atascos de tráfico a la hora punta. Piénsalo: si te quedas sentado en tu coche a la hora del atasco, ¿acaso eres feliz? Si miras por la ventana a las otras personas sentadas en su coche allí contigo, ¿es que *ellos* son felices? ¿Es esto lo que todos teníamos previsto y pensado para nuestras vidas?, ¿acaso todos nosotros hemos decidido colectivamente encontramos a una hora concreta sobre una estrecha banda de asfalto, para después enfadamos por el hecho de estar todos parados allí juntos y llevarnos esa energía negativa a casa?

Un día, justo a la hora punta, un índigo va a salir de su coche y va a decir: «No pienso volver a hacer esto; es algo por completo innecesario. No existe ninguna fuerza que nos obligue a quedamos sentados en esta carretera a diario, de esta forma a todas luces tan ineficaz. Ninguno de nosotros quiere esto. Y sin embargo repetimos este ritual todos y cada uno de los días de nuestras vidas sin pensar siquiera en ello, y somos víctimas de nuestra propia decisión colectiva de hacerlo».

Así que cuando todos despertemos y seamos conscientes de aquello que no funciona, cuando alguien por fin lidere esta conciencia, entonces comprenderemos la influencia de la energía índigo a la hora de plantear cambios para rediseñar la sociedad, como el de adoptar una sistema de tráfico por tumos.

En lugar de quedamos sentamos con complacencia, todos nosotros podremos salir de nuestros coches y decidir organizar las cosas mejor.

¿REBELARSE PARA ALCANZAR LA PAZ?

Para imponerle una regla a un índigo, tienes que explicarle primero la naturaleza de esa regla y su razón de ser —su propósito— con el fin de que lo entienda. Puede que esto parezca fatigoso, pero los índigo nos están obligando a hacer un inventario de este mundo y de las formas de vida que hemos creado. Y cuando se arroja tanta luz sobre nuestra vida cotidiana, nos vemos impulsados a revisarla y a descubrir qué funciona y qué ha dejado de sintonizar con los deseos de nuestra vida moderna.

Esa es la esencia principal del espíritu índigo: el mundo no está sintonizado con los deseos de nuestro día a día moderno. Hay demasiadas personas que se sienten marginadas y en desacuerdo con nuestra forma de ser en general, a veces tan fría y competitiva. Así que para alcanzar la verdadera paz en este planeta, tenemos que despertar y permitimos a nosotros mismos ser más empáticos con nuestros hermanos humanos.

GUERREROS ENVIADOS DEL CIELO

Puede que ahora mismo te estés preguntando: «¿Cómo van estos revoltosos a inspirar la paz en el mundo?»; y haces bien en planteártelo, pero, por favor, permítenos que te lo expliquemos. Para que un espíritu guerrero sobreviva a los procesos de asimilación propios de la educación, necesita tener un espíritu indestructible.

Los índigo encaman precisamente esto; ninguna medicación ni disciplina férrea puede arrebatarles su necesidad interior de cuestionar y analizar la autoridad. Conforme estos niños crecen y se convierten en adultos, su capacidad natural para detectar la verdad del mundo que los rodea los lleva a menudo a marcar la diferencia. Podemos ver ejemplos de espíritus índigo en las noticias casi a diario; muchas civilizaciones, tras miles de años rigiéndose por el mismo tipo de reglas, finalmente ceden y exigen un cambio.

Puedes verlo en las revoluciones lideradas por jóvenes que se están produciendo en estos tiempos. A lo largo de la historia siempre ha habido jóvenes rebeldes en las sociedades humanas, pero justo ahora, frente al totalitarismo de los gobiernos y de sus regímenes opresores, la gente se está poniendo en pie y está saliendo a la calle para decir: «Esto a mí ya no me funciona. Esta realidad ya no tiene nada que ver conmigo, y no estoy dispuesto a aceptarla ni un minuto más».

Conforme los índigo van cumpliendo años e integrándose en la sociedad, su carácter inquisitivo y a veces cabezota va alterando elementos de casi todas las empresas a las que se adhieren. Desde la perspectiva de un índigo, lo que es justo y correcto adquiere prioridad, y la estrategia de «primero el beneficio general» comienza a cobrar fuerza.

Al principio no todos los índigo se muestran abiertos a los temas espirituales, y por eso es importante recordarles que tienen un propósito muy importante que cumplir en este planeta; y aunque a menudo se sientan totalmente fuera de lugar, el tiempo les revelará cuán necesarios son en este mundo. Como ellos tienden a amplificar la energía que experimentan, nosotros tenemos que recordarles que las reacciones hostiles solo van a perpetuar esa misma negatividad que están tratando de limitar.

GUÍA DE SUPERVIVENCIA PARA LOS ÍNDIGO

Charles: Yo solía meterme en multitud de problemas cuando era joven, lo cual me perturbaba mucho. Así que analicé qué estaba pasando. Durante mucho tiempo me sentí atrapado porque ni me gustaban las reglas, ni las encontraba lógicas. Me preguntaba cómo lograría encajar. Entonces un día, mientras estaba sentado al aire libre, tuve una revelación: no hacía falta que me gustaran o que estuviera de acuerdo con esas reglas; bastaba con que las respetara. Fue una

iluminación tan profunda que me eché a reír y me di cuenta de que no se trataba más que de un juego; y eso fue lo que cambió por completo mi vida.

Los índigo tienen una misión celestial, no lo olvidemos. Sin embargo yo comprendo perfectamente que la vida, con su día a día, tiene que continuar; y todos nosotros sabemos en lo más profundo de nuestro corazón que para ello es necesaria cierta obediencia. Descubrí que una de las cosas más importantes que podemos hacer por un índigo, y que más lo empodera, es relacionamos con él, escucharlo y dejar que nos explique qué es lo que le molesta. En cuanto lo hagas descubrirás que cuando un índigo está dispuesto a compartir sus pensamientos, se muestra sorprendentemente receptivo a cualquier argumentación razonable

No puedes imponer reglas generales y exhaustivas a estos individúe* sin explicarles con claridad por qué son necesarias. Puede que a pesar de todo sigan cuestionándolas, pero con el tiempo y tú apoyo constante finalmente se darán cuenta, como hice yo, de que la vida no es más que una especie de juego y de que para conseguir lo que quieren han de seguir ciertas normas.

Por supuesto, para un índigo seguirá resultando difícil comprender los actos de los demás cuando ni siquiera entiende las «reglas» de este planeta disfuncional.

Pues bien, he aquí unos cuantos trucos para entender la vida en la Tierra del siglo XXI:

—Aprender a negociar. El mundo no es perfecto y la gente te desilusiona... así que aprende a aceptarlo y a hacer con tu vida lo que creas mejor. En lugar de quejarte de los problemas, céntrate en comprometerte para solucionarlos. Todos luchamos con nuestros problemas; tú no eres el único.

—Piensa que jamás eres demasiado joven. Tú puedes marcar la diferencia de una forma positiva: dirigir un negocio, escribir un libro que se convierta en un éxito de ventas y llevar a cabo todo aquello que te sientas guiado a hacer, a pesar de tu corta edad. De hecho, a veces los proyectos van *mejor* cuando se es más joven, porque los demás quedan fascinados por esa juventud. Quieren ayudarte... así que, por favor, permíteles colaborar, que sean tus mentores y te apoyen.

Sí, el dinero es un freno para todos, pero acepta que este método de intercambio es la forma establecida por ahora. A todos nos parece que el sistema monetario es arcaico e injusto, y todos creemos que algún día lograremos cambiarlo por otro más eficaz. Pero, por ahora, el sistema monetario es como es. A menos que estés capacitado para vivir del trabajo de la tierra o que seas independiente económicamente, tendrás que conseguir unos ingresos. A veces esto implica trabajar en un empleo que no te gusta. Por suerte, siempre puedes montar tu propio negocio o hacerte socio de otros visionarios con el objeto de

que tú trabajo adquiera más sentido (un asunto que exploraremos en la lección 6).

LECCIÓN ACERCA DEL PODER ÍNDIGO:

Los Índigo nos otorgan el poder de cuestionarlo todo y de no aceptar las reglas solo porque una persona, a quien se percibe como a una «figura autoritaria», las haya creado.

Lección 3

Sé fiel a lo que sientes y canaliza tus emociones de una forma positiva

A primera vista, la ira y la frustración son características índigo en apariencia problemáticas. Sin embargo, los índigo saludablemente conscientes nos enseñan que esta energía puede canalizarse de formas positivas.

Quizá tú también te sientas enfadado y frustrado. Nos pasa a todos a veces. No obstante, acumular esa ira en nuestro interior en lugar de abordarla con sinceridad puede llevamos a la depresión, a desarrollar comportamientos adictivos y a padecer problemas de salud.

¿Por qué están *enfadados* los índigo? Por muchos motivos, entre los cuales se cuentan la avaricia corporativa, las decisiones y acciones políticas amorales, la guerra, la explotación de la gente, de los animales y del medio ambiente, la crueldad, la desigualdad del sistema económico y la falta de sinceridad.

¿Por qué se sienten *frustrados*? Por cosas que otras personas no ven y que ellos observan claramente, es decir: por la corrupción y el rumbo tóxico que ha tomado el mundo, y por el hecho de que nadie hace nada para detener esta alocada tendencia destructiva; y además porque la gente se centra en asuntos frívolos en lugar de prestar atención a los que realmente importan.

Este maltrato a otras personas, a los animales y al medio ambiente son temas que nos molestan a casi todos; sin embargo la mayoría de la gente intenta por todos los medios bloquear esta conciencia. Ignoran las historias desagradables que aparecen en los canales digitales de su prensa habitúa1, y, por el contrario, hacen clic sobre cualquier otra noticia cuando alguien sube una foto a la red en la que se muestra la verdad.

Los índigo no pueden dejar de ser conscientes de lo que sucede^ porque ellos sienten y notan las energías de los acontecimientos que se producen en nuestro día a día incluso antes de que aparezcan en los medios de comunicación. Son ultraempáticos, y se sienten bombardeados por su conciencia.

Al igual que los guerreros y los superhéroes, los índigo sienten que su misión es enseñar, demostrar, denunciar, vengar y hacerse cargo de lo que ocurre en el mundo... ya que para ellos es evidente que la mayoría de los líderes solo se preocupan por sus propios intereses.

LOS ÍNDIGO Y LA IRA

Cuando estás enfadado por una determinada situación, básicamente tienes tres opciones:

1. Mirar para otro lado y fingir que el hecho no ha ocurrido, de modo que te guardas tu ira para ti mismo y en consecuencia, por lo general, surgen en ti sentimientos de impotencia o depresión.
2. Hacer algo destructivo para expresar tu ira (como por ejemplo actuar con violencia contra otros o contra ti mismo).
3. Hacer algo constructivo para ayudar (interviniendo directamente, por ejemplo, o educando y enseñando a otros).

Los índigo no cuentan con la habilidad necesaria para optar por la alternativa número 1. No pueden «apagar» su conciencia, a menos que se los medique fuertemente (por medios ilícitos o por prescripción). Cuando un índigo está enfadado, solo puede optar por las alternativas 2 o 3. Los índigo concienzudos y meticulosos, que dominan su propio poder, eligen la opción 3, y al hacerlo cambian el mundo.

La clave es la autenticidad y el ser sincero contigo mismo en relación con lo que sientes. No te juzgues a ti mismo por estar enfadado... ¡haz algo al respecto!

Por ejemplo, Gabriela Cowperthwaite se enfadó cuando leyó que una entrenadora del parque temático marino Sea World se había ahogado, según parecía debido al ataque de la orea a la que había estado entrenando. Gabriela sintió intuitivamente que en esa historia faltaba algo. Había llevado a sus hijos a Sea World a ver el espectáculo de estos cetáceos y quería saber la verdad.

La necesidad de sacar a la luz la verdad es casi obsesiva para los índigo, que solo son capaces de sentirse bien cuando comprenden lo que está pasando. En palabras de Gabriela, «por desgracia, eso de “al perro que duerme, no lo despiertes”, no va conmigo». Ella tenía que exponer públicamente la verdad.

Así que comenzó a hablar con los expertos, y enseguida descubrió los peligros implícitos de mantener a los cetáceos en cautividad. Decidió hacer un documental llamado *Blackfish*, que no paró de acumular premios y que alertó al mundo entero de la crueldad y del peligro que suponía el cautiverio de las ballenas.

Durante el rodaje del documental, Gabriela era muy consciente de que estaba incomodando a una corporación empresarial multimillonaria, pero a pesar de todo desafió al peligro y expresó su ira en aquel influyente documento visual. Gracias a Blackfish, millones de telespectadores conocieron los sufrimientos de los cetáceos en cautividad, y las visitas a Sea World y otros acuarios similares cayeron en picado.

A pesar de haber personas índigo de todas las edades, es interesante resaltar que una enorme cantidad de ellas nacieron en la década de los setenta del siglo pasado (como Gabriela, que nació en 1971), y que hoy en día canalizan su poder índigo a través de productos y servicios capaces de cambiar el mundo.

LA EXPRESIÓN DE LA IRA DE UN INDIGO

Los índigo expresan su «rabia contra la máquina» de muchas formas diferentes.

LA MODA

El aspecto gótico con accesorios de punta es la forma índigo de decir: «Me niego a encajar en una sociedad en la que no creo». Los índigo piensan que la dulzura empalagosa de la moda y las maneras es falsa y no es sincera, así que se visten para reflejar lo que sienten en su interior: oscuridad, provocación e ira.

Los índigo parecen fascinados por la imaginería de las calavera, pero no tanto para imitar a los piratas cuanto para expresar su falta de miedo. La calavera para un índigo es el símbolo de una persona fuerte, endurecida por la vida.

Un índigo no se viste para encajar, impresionar a los demás o fingir que es diferente. Ellos expresan su frustración de formas innovadoras: afeitándose el pelo, poniéndoselo de punta y tiñéndoselo de colores; utilizando piercings y tatuajes, o usando ropa «gótica». Pero en cuanto se popularizan estas técnicas, las abandonan y adoptan otras. Para un índigo, convertirse en un líder de la moda atenta contra su sensibilidad.

Algunos índigo deciden vestirse con ropa ecológica como forma de expresar su rabia contra el impacto medioambiental de los tejidos sintéticos y tintes químicos. Cada día más jóvenes diseñadores de moda están optando por los tejidos orgánicos, los tintes de bajo impacto medioambiental y la confección de comercio justo. Un grupo de estudiantes que rechazaba el trato cruel al que se ven sometidos los trabajadores de los talleres clandestinos de prendas de vestir canalizó sus emociones creando la asociación United Students Against Sweatshop (Estudiantes unidos contra los talleres clandestinos). Su objetivo es animar a la gente a tomar conciencia de la ropa que eligen.

También nos hemos dado cuenta de que, al convertirse en padres, los índigo compran o confeccionan ellos mismos la ropa ecológica de sus hijos. Las elecciones de tejidos favoritos de los índigo son el algodón y el cáñamo ecológicos, y el bambú auténtico y ecológico, sin mezcla de otras fibras (ciertas prendas de bambú se mezclan con poliéster), además de los tintes de bajo impacto medioambiental. Como son extrasensibles a los productos químicos, los índigo no quieren exponer a sus hijos a esas toxinas.

ELECCIONES MUSICALES

Durante generaciones las culturas juveniles han utilizado la música como forma de expresar sus sentimientos, y en eso la generación índigo no es diferente.

Soundgarden, Pearl Jam y Nirvana son bandas icónicas, símbolos de la ira y de la distancia que separa a la generación índigo, que en su mayoría nació en los años setenta y entró en la joven edad adulta durante la era del estilo musical *grunge*, de finales de los años ochenta y noventa.

Fue también el momento en el que el rock duro de finales de los setenta y el *glam* rock de los ochenta se transformó en el estilo musical *death metal* de los noventa gracias a la adopción de letras mórbidas y horripilantes, entonadas por solistas de voz chillona.

Puede que la fascinación por el *dead metal* surgiera de los sentimientos de desesperación de los índigo con respecto a este mundo y a sus propias vidas: el *dead metal* refleja la angustia en la que vivían. Además esto se relaciona con la tendencia a utilizar la imagen de la calavera en la moda de los años noventa: centrarse en la muerte puede ser una fantasía de escape.

Doreen: Este es un fragmento de mi libro *Don't let Anything Dull Your Sparkle*:

Una comparación entre grupos de personas que escuchaban música clásica, *heavy metal* o que no escuchaban música alguna descubrió los efectos calmantes y perfectamente mensurables de la música clásica... que no se observaban en ausencia de música o cuando se escuchaba *heavy metal*. Los estudios mostraron que tanto la ansiedad como la presión sanguínea se reducían significativamente en aquellas personas que escuchaban música clásica o música de meditación antes de un acontecimiento estresante (como por ejemplo una operación quirúrgica) [...].

De acuerdo con esos mismos estudios, los pacientes con problemas cardiovasculares mostraron tal mejoría en el ritmo de sus latidos mientras escuchaban música relajante, que los investigadores recomendaron poner música en las mesillas de aquellas personas que tenían que recuperarse de una cirugía cardíaca. El investigador principal concluyó:

SÉ FIEL A LO QUE SIENTES Y CANALIZA TUS EMOCIONES...

El enorme benefició para la salud que producen la música clásica y la música para meditar resulta claramente visible, en tanto que el *heavy metal* o el

techno son del todo ineficaces o quizá incluso peligrosos, ya que pueden dar lugar a un mayor estrés y/o a arritmias cardíacas, que podrían suponer un riesgo para la vida. La música de muchos compositores puede mejorar de una forma muy efectiva la calidad de vida, y por consiguiente aumentar la salud y probablemente prolongar la vida. (Trappe, 2010)

[...] Así que ten cuidado con la música que escuchas, ya que afecta a tu humor y tu energía. Yo te recomiendo encarecidamente que escuches música calmante como forma de reducir la ansiedad[1].

Charles: Aunque sientas que te relacionas con la música a un nivel personal porque habla de los problemas de tu vida, es importante que sepas que escuchar ese tipo de música no te ayuda. Solo perpetúa y agrava aquellos temas por los que estás enfadado. Te mantiene ahí, atascado. Escuchar música que solo refleja tu tristeza y tus sentimientos de ira es como quejarse repetidamente de tus problemas frente a un amigo. Pero eso no va a procurarte soluciones: lo único que estás haciendo es regodearte en la pena y en el enfado, pero no avanzas.

La fascinación índigo por la muerte y el Armagedón puede expresarse como un deseo de que eso suceda. Algunos creen que el fin del mundo está cerca y entonces se preguntan: «¿Para qué molestarme?». Por eso el camino espiritual puede ayudar a los índigo a tener fe en que todo lo que ocurre, ocurre por una razón; por mucho que nosotros no la conozcamos o entendamos. La espiritualidad puede ayudar a los índigo a relajarse y a hacer las paces con la locura de este mundo.

VIDEOJUEGOS

Para los índigo, los videojuegos representan una forma de sacar fuera la frustración. Este tipo de juego sirve a dos propósitos:

1. Para entretener y evadirse. En el momento en el que entras en el mundo del videojuego, olvidas temporalmente tus problemas terrenales. Además escapas del aburrimiento porque esos juegos resultan emocionantes y disparan la adrenalina.
2. Para relacionarse y conectar socialmente. Muchos videojuegos se juegan en grupos y lugares virtuales, lo cual significa que estás jugando con otras personas aunque sea remotamente. La conexión electrónica con los demás lleva a la ciberamistad, que puede llenar el vacío de la soledad del índigo: se puede vivir como una opción segura de relación con otras personas cuando se siente ansiedad social.

Los índigo deberían vigilar esa forma de escapismo a través de los videojuegos, sobre todo conforme emergen las nuevas tecnologías (tales como la realidad virtual). Este tipo de juego puede producir una separación entre la conciencia y la identidad en la cual se acaban viviendo dos vidas.

Los videojuegos proporcionan una sensación de pertenencia y parecen revelar un propósito en la vida, pero al final de la partida resulta que no son la auténtica vida. No consigues nada con ellos, a menos que te ganes la vida acumulando premios en metálico en los torneos o que tengas un futuro como diseñador o programador de videojuegos.

La violencia de los videojuegos puede anular la energía índigo y volver a algunos de ellos más agresivos. Los videojuegos intensos y violentos pueden aumentar la impulsividad de los índigo y llevarlos al retraimiento social. Hay también videojuegos no violentos, especialmente indicados para aquellos que han sufrido una experiencia traumática que los ha transformado en personas ansiosas e hipervigilantes.

Según nuestra experiencia, los índigo parecen sentirse atraídos por los videojuegos violentos. Puede que resulte catártico expresar la frustración propia a través de un avatar virtual que obedece tus órdenes, pero también tiene un fuerte componente adictivo. Los videojuegos son adictivos porque la historia que se cuenta en el juego no tiene fin, y además pueden provocar que te olvides de satisfacer tus necesidades físicas.

La investigación sobre los videojuegos ha descubierto que los de temática violenta aumentan los pensamientos y comportamientos agresivos en aquellas personas predispuestas de antemano hacia la violencia. Quienes no muestren esta predisposición pueden no verse afectados. Sin embargo, parece que involucrarse virtualmente en juegos violentos puede desensibilizar a la gente y hacerla menos compasiva cuando surge la violencia en la vida real.

Existe la preocupación entre los investigadores de que la gente adicta a los videojuegos puede llegar a eliminar las relaciones de amistad en persona de sus vidas. Algunos de estos investigadores opinan que los videojuegos pueden dar lugar al desarrollo de una personalidad antisocial. Además se han dado casos extremos de individuos que descuidaban negligentemente su necesidad de comer, beber agua y orinar mientras jugaban, con el consiguiente deterioro de su salud.

No obstante, también hay investigaciones positivas que muestran que los videojuegos pueden mejorar las destrezas motoras y la coordinación visual.

Nosotros creemos que los videojuegos no violentos, utilizados con moderación, pueden ser un agradable pasatiempo para los índigo... siempre y

cuando se demuestre que no interfieren en el cuidado personal, el trabajo, el colegio o las relaciones personales de la vida real.

EL LADO OSCURO DE LA IRA INDIGO

Notarás que hay tanto un lado brillante como un lado oscuro en cada uno de los aspectos del poder índigo, y eso incluye en especial la ira.

Los índigo pueden sentir el dolor del mundo que los rodea, y nosotros vemos su reacción ante ese dolor expresada en forma de ansiedad, de arranques temperamentales y a veces de aislamiento, pero, en último término, ellos solo reflejan como un espejo la energía que encuentran. Cuando un índigo es feliz, sencillamente no encontrarás a otra persona más divertida con la que estar; pero cuando está enfadado... cuidado, porque la energía de su ira es toda una fuerza de la naturaleza.

RAYOS DE ESPERANZA PARA LOS ÍNDIGO Y SUS TUTORES

Charles: Yo hablo con muchos padres cuyos hijos índigo se enfrentan a problemas legales o de disciplina en el colegio; a muchos quieren echarlos, o los han echado ya. Pero todas esas expulsiones no hacen más que perpetuar la ira de los índigo, además de hacerles sentir peor consigo mismos.

A menudo me preguntan: «¿Qué puedo hacer?, ¿cómo puedo ayudar a mi hijo, que está atravesando problemas legales y que realmente tiene grandes dificultades para controlar su ira?».

Los padres sienten que sus hijos les dan por completo la espalda y que, hagan lo que hagan, parece imposible conectar con ellos.

SÉ FIEL A LO QUE SIENTES Y CANALIZA TUS EMOCIONES...

No siempre es fácil porque, una vez más, no hay una sola respuesta trillada para tratar con alguien que se rebela. Yo sostengo que una de las cosas más importantes que los padres pueden hacer es observar su propia energía.

Cuando un niño se porta mal, lo que se espera y considera socialmente aceptable es reaccionar con disgusto, ira o con alguna forma de disciplina. Yo jamás querría meterme en la cabeza de otra persona ni tomar una decisión parental por ella, pero con los índigo una agudizada compasión va a llevamos mucho más lejos, incluso aunque estemos enfadados y por mucho que pensemos que las respuestas tradicionales son más apropiadas para el caso.

Eso no quiere decir que los índigo merezcan un trato especial; simplemente te sugiero que pruebes a mostrarte compasivo. Experimenta con la compasión como padre o como tutor, y toma nota de los resultados.

Responder con enfado no sirve sino para agravar el problema que creó esa conducta. Por desagradable que resulte oírlo, es la verdad.

Tenemos que tratar de entender la verdad de los índigo. Debemos trabajar con ellos en el contexto de la disciplina para ayudarlos a comprender su razón de ser y para explicarles exactamente cómo y por qué sus actos les afectarán en el futuro, y por qué eso es tan importante.

Si somos capaces de adoptar una actitud más constructiva y de ayuda, si asumimos el papel de su igual a la hora de corregir sus comportamientos, veremos que los índigo responden mejor a nuestras reacciones. Sencillamente esto es así.

Si le pides a un índigo que se siente y le explicas exactamente y con todo lujo de detalles cómo va a afectar su comportamiento a su futuro (si es que consigues hacerle creer que de hecho *tiene* un futuro), entonces harás muchos más progresos.

Lo cierto es que muchos índigo están seguros de que no hay esperanza. El nivel de descuido con el que actúan refleja su creencia de que el futuro no guarda ninguna promesa para ellos.

Para un índigo resulta difícil apreciar aquello que es importante en la sociedad moderna, como respetar las reglas, a la autoridad y a los padres, porque ellos no *creen* en el mundo tal y como está constituido hoy en día.

Ven el mundo como un todo, en lugar de ver las partes. Y frente a la magnitud de los cambios que requiere el planeta, les resulta difícil respetar *cualquier* aspecto de una sociedad en la que no se sienten integrados ni con un rol que cumplir.

Si accedes a entablar conversación con un índigo a propósito de sus problemas de comportamiento, te darás cuenta de que no pueden ni siquiera *imaginar* cómo podrían encajar ellos en este mundo. No quieren encajar. No tienen interés en formar parte de él.

No aspiran a cosas como conseguir un empleo del que renegarían y en el que sencillamente fracasarían, ni a sobrevivir día a día solamente para poder pagar ese nuevo aparato de Apple o el último lanzamiento de Windows. Estos incentivos carecen del sentido suficiente como para motivar a un índigo a seguir las reglas.

Y por eso precisamente yo insisto en subrayar la importancia y los beneficios de sincerarse con un índigo. Decirles: «Mira, tienes que comprender que el mundo es un juego, y que tú sencillamente tienes que jugar. No hace falta que creas en él. No hace falta siquiera que te guste; basta con que juegues». Créeme, los índigo son lo bastante inteligentes y sofisticados como para comprender esta idea.

Es necesario ayudar a los índigo a entender que basta con seguir el juego para que su existencia en el mundo resulte mucho más sencilla. No hace falta que crean en él. Pueden seguir haciendo cambios y marcando la diferencia incluso aunque se hayan metido en problemas.

Aun cuando sientan que potencialmente han arruinado su futuro o que sus actos les afectarán a cierto nivel, tienen que comprender que jamás es demasiado tarde. *Jamás es demasiado tarde*.

No importa lo que hayan hecho, ni lo mal que se sientan o lo enfadados que estén; siempre hay tiempo. Cuentan con muchas oportunidades para volver a empezar, perseguir sus sueños y llegar a creer que encontrarán por fin su lugar en el mundo.

Una cosa que yo he experimentado en mi propia vida y de la que he hablado con mucha gente con hijos índigo es que esa energía al final se estabiliza. Esto no significa que su naturaleza índigo desaparezca, sino que su necesidad y deseo constantes de resistirse a las reglas y oponerse al mundo que los rodea, que viven tan duramente, comienza a amainar.

Ser conscientes de esta verdad es realmente importante para todas esas personas que están a cargo de un índigo, porque tendemos a pensar no solo sobre el presente, sino también a proyectarnos hacia el futuro. A muchos padres les preocupa adonde pueda llevarles el comportamiento de sus hijos. *Si mi hijo hace esto ahora, ¿qué vendrá después?*

Creemos que si un niño se porta mal ahora la cosa solo puede empeorar, y puede que de hecho tengamos alguna prueba de ella Quizá el mal comportamiento comenzara nada más entrar en la adolescencia, y luego, al final de esa etapa, lo echaran del colegia Entonces nuestras mentes cometen el error de creer que conforme crezcan y se hagan adultos, sus actos serán más destructivos y peligrosos.

La buena noticia es que la energía índigo comienza a serenarse de forma natural tras la adolescencia. La mayoría de los índigo experimentan un cierto nivel natural de paz: el suficiente como para comportarse como miembros activos que contribuyen a nuestra sociedad.

DESPIERTA TU PODER INDIGO

En su mayor parte, los problemas de comportamiento surgen como consecuencia de la respuesta que los índigo reciben a causa de sus actos. Esto no quiere decir que la culpa sea de los padres o tutores. No es culpa de nadie, y una vez más quiero enfatizar que con esto no pretendo sugerir que los índigo merezcan un trato especial. (Después de todo, la compasión y la calma nos benefician a todos).

No obstante, me gustaría matizar que cuanto más claros y concretos sean los tutores, padres y profesores de los índigo, más lejos llegarán en sus esfuerzos por trabajar con estos niños y por convencerlos de que actúen de acuerdo con las normas y expectativas sociales.

LA GRAN CONCIENCIA ÍNDIGO

Además de la energía a la que están expuestos los índigo en lo que se refiere a las situaciones sociales, a los actos de disciplina y a las instalaciones escolares, también es muy importante ser conscientes de las sustancias que asimilan y de su nutrición.

Una vez más, no hay una solución única para todos los casos ni cura mágica alguna para corregir la ira y la actitud desafiante de un índigo (pues tampoco deberíamos considerar siquiera que los índigo necesiten una «cura»). Después de todo, es probable que hayas visto vídeos en los medios de comunicación en los que un joven despotrica con pasión acerca de los males de este mundo... y seguramente, hasta cierto punto, hayas sentido admiración por él o por ella, por su forma frontal de enfrentarse a la verdad. Tales videos normalmente se hacen virales, porque todos reconocemos el liderazgo innato y admiramos esa capacidad para decir la verdad que tienen los jóvenes.

Además, el poder índigo se pone de manifiesto cuando una persona se enfrenta a una empresa corporativa poderosa. Por ejemplo, una joven madre de California llamada Zen Honeycutt buscó respuesta a la pregunta de por qué sus tres hijos tenían síntomas de alergias y de autismo.

Cuando se enteró de que el glifosato (un pesticida/herbicida que Roundup lanzó al mercado) se correlacionaba tanto con el autismo como con las alergias, Zen les hizo un examen de orina a sus hijos. Se quedó horrorizada porque la muestra de su hijo mediano contenía ocho veces la cantidad de glifosato permitida en las botellas de agua que se venden en Europa.

De modo que Zen eliminó de las comidas de su familia todo alimento-modificado genéticamente (que contiene y se roda con glifosato), y se pasó a los productos ecológicos. En seis semanas el glifosato había desaparecido de los cuerpos de sus hijos.

Y lo que es más impresionante aún, los síntomas de alergias y de autismo de sus hijos se redujeron en gran medida. Inspirada ante semejante resultado, Zen se propuso aumentar la conciencia del resto de padres. Canalizó su pasión por desintoxicar y purificar las comidas de su familia creando una organización activista sin ánimo de lucro llamada Moms Across America (Madres de toda América), que organiza marchas y conferencias y que expone carteles publicitarios para presionar y eliminar de este modo el glifosato en todo Estados

Unidos (sustancia que está prohibida en muchos lugares del mundo).

Zen exhibió con valentía su poder índigo al hablar públicamente en las reuniones de accionistas de Monsanto y de otras corporaciones que se benefician de la producción y venta del glifosato. [Y eso, que requiere de tanto coraje, es el poder índigo! Puedes leer más cosas sobre el activismo de Zen en su página de Twitter @yesmaam74 y en su página web MomsAcrossAmerica.com.

MALHUMOR E IRRITABILIDAD

A menudo los índigo se quejan porque están enfadados y se sienten irritados. En nuestras entrevistas nos dicen que el origen de su ira es la gente. Están indignados por los acontecimientos del mundo y molestos por la pasividad y la falta de sinceridad de las personas.

Como resultado de todo ello los índigo se sienten inquietos, deprimidos o ansiosos. Se trata de un pésimo estado de humor que proviene del intenso desencanto que les produce la raza humana.

Para un índigo, en pocas palabras, fingir falsamente que eres feliz cuando no lo eres es una pose. Así que los índigo demuestran su malhumor sin cortapisas. Si un índigo está enfadado, tú y cualquier otro se dará cuenta. Algunos recurren a la adicción para adormecer su dolor emocional. Sin embargo las adicciones solo funcionan temporalmente y, de hecho, a la larga, llevan a un aumento de la irritabilidad.

Pero como los índigo no cuentan con la habilidad de encubrir sus sentimientos o de pretender que son felices, las conversaciones y otras interacciones llevadas a cabo con ellos resultan tensas, estresantes o interminables.

Los padres que se culpan a sí mismos por la infelicidad de sus hijos índigo pueden hundirse bajo el peso de la culpa y la codependencia. Esto significa que puede que traten de controlar a su hijo, de imponerle esa felicidad. Pero los índigo no quieren que se los presione para que obedezcan. Y de todo ello resulta una lucha de poder entre padre e hijo que puede empujar a este último a marcharse de casa.

Si eres índigo, he aquí algunas formas de manejar tu ira sin traicionarte a ti mismo:

—Desvía tu foco de atención del exterior al interior. Al decirte a ti mismo: «No puedo ser feliz mientras la gente no cambie», les estás otorgando tu poder a los demás. Pasarte la vida enfadado no va a mejorar la situación vital de la gente; de hecho, más bien contribuye a crear más ira en el mundo. En su lugar, actúa como un modelo a imitar que inspire a los demás para vivir a un nivel más alto. Cuida de tu mundo interior realizando actividades como la meditación, el yoga y

la alimentación ecológica. Cuando tu luz brille entonces, otros se darán cuenta y se sentirán inspirados para hacerse también ellos más conscientes.

—Canaliza la ira de una forma positiva y constructiva. Utiliza la poderosa energía de la ira para llevar a cabo acciones positivas y constructivas. Por ejemplo, crea tú mismo o únete a una organización sin ánimo de lucro que ayude a resolver esos problemas que te irritan. Crea, firma o sube a la red *posts* con tus peticiones; ¡de verdad que funcional Organiza una campaña para la financiación colectiva (*crowdfunding*). Acostúmbrate a solucionar problemas en lugar de quejarte de ellos.

Evita las situaciones y los productos químicos que te inducen a sentir ira. Como persona altamente sensible, te afecta lo que comes, lo que oyes y la gente con la que te relacionas. Los estimulantes como la cafeína y el azúcar pueden hacer que te sientas ansioso e irritable. Lo mismo puede decirse de la música intensa, las películas y juegos violentos, y los lugares en los que la gente está de mal humor. Analízalo todo y elige una dieta suave y natural (con muchas frutas, verduras y frutos secos ecológicos). Además tienes derecho a evitar a las personas que te deprimen o irritan.

LECCIÓN ACERCA DEL PODER ÍNDIGO:

Los índigo nos enseñan a ser sinceros. No más sonrisas falsas en nuestros rostros. Podemos ser auténticos en relación con lo que sentimos y canalizar esas emociones de una forma positiva. Los índigo evolucionados nos enseñan a acostumbramos a solucionar los problemas en lugar de quejamos de ellos.

* * *

Lección 4

Di la verdad, pase lo que pase

EL detector interior de la verdad de un índigo no puede ignorarse o apagarse. Los índigo son conscientes continuamente de la energía de la verdad, y pueden detectar al instante cuándo esa energía flaquea y se transforma en engaño. Los índigo son la encarnación del explorador de la verdad, que dice siempre la verdad.

Por eso, si un índigo sabe que algo resulta dañino en su trabajo o en su mundo, lo dirá en voz alta... incluso a pesar de perder su empleo o su libertad. A esto se lo conoce como «destapar la olla».

Uno de esos famosos índigo de este tipo es Edward Snowden, que trabajaba para un contratista de la Agencia Nacional de Seguridad de Estados Unidos y destapó la invasión de la intimidad a la que estamos sometidos los ciudadanos. Snowden sabía que si destapaba la olla lo acusarían de traición, pero eso lo impulsó aún más a sacar a la luz la información. Aunque perdió su empleo y ahora vive como un fugitivo, en las entrevistas no muestra síntomas de arrepentimiento por lo que hizo.

Un estudio de 2015 sobre esas personas que destapan la olla descubrió que todos ellos comparten ciertas características de personalidad[1]:

• Sienten que la justicia es más importante que la lealtad a la empresa.
• Cuentan con una educación avanzada.
• Son extrovertidos.
• Tienen un centro interior de control (es decir, hacen lo que ellos consideran bien en lugar de seguir unas reglas en las que no creen).
• Tienen una personalidad proactiva (tratan de influir, controlar y mejorar el ambiente laboral).
• Son inconformistas.

Las características señaladas más arriba definen de muchas maneras a la generación índigo. Los índigo siempre dicen la verdad, pase lo que pase. La verdad para un índigo es como la lava que fluye de un volcán, que siempre trata de salir a la superficie. Si los índigo se guardan la verdad para sí, estallarán en un arranque de ira. Resulta mucho mejor ventilar la verdad continuamente que

arrojarla fuera en una explosión gigante.

El director de la empresa de miel más grande de Hawái, un índigo llamado Shane Lee, fue despedido por grabar un vídeo sobre los pesticidas que se utilizan en la cría de abejas. Shane quería alertar al público de los compuestos químicos tóxicos contenidos en la miel no ecológica, así que se filmó a sí mismo sujetando el veneno que se utiliza para matar a los escarabajos que se cuelan en las colmenas.

Tras subir el vídeo a la red, al día siguiente el jefe de Shane le envió un mensaje de texto con el despido. En una entrevista para *The Sleuth Journal* de mayo de 2016, Shane dijo: «La gente compra miel porque es consciente de la importancia de la salud. Pero no deberían ingerir productos químicos que puedan dañarles a ellos o a las abejas sin estar previamente alertados».

Shane dice que ha pasado de ser un apicultor a ser un «libertador de las abejas», y que su pasión por ayudarlas tiene prioridad sobre su empleo[2].

La clave para un índigo consiste en aprender a decir la verdad sin hacerse daño a sí mismo o a los demás. Si has visto la película de Jim Carrey *Liar Liar* (*Mentiroso compulsivo*, en España), recordarás los peligros a los que se expone quien dice compulsivamente la verdad. En parte, convertirse en un índigo evolucionado implica aprender a ser considerado y amable cuando se dice la verdad.

Los índigo no respetan a las personas taimadas, ni les gustan. Sienten la falsedad de las otras personas, pero no por ello mienten. Prefieren el castigo a expresar algo contrario a sus sentimientos.

Puedes ver un ejemplo de esto en la forma en que una índigo prematura, Juana de Arco, fue sentenciada a muerte cuando se negó a mentir durante un proceso inquisitorial. Por mucho que los inquisidores la torturaran o amenazaran, Juana dijo la verdad con valentía. Esto enfureció a los líderes políticos y religiosos del momento, que querían que se retractara de sus historias acerca de la recepción de mensajes de Dios destinados a salvar Francia.

Como ya hemos dicho anteriormente, en un caso como este los índigo no evolucionados actuarían de una forma furtiva para evitar problemas. En el fondo, sin embargo, este comportamiento solapado se debe a que el índigo sigue siempre su propia verdad interior.

El índigo evolucionado, en cambio, se enfrenta abiertamente a la situación sin tratar de eludirla y dice la verdad.

Doreen: Esta es una de las lecciones que aprendí de Charles, que siempre dice la verdad. También es muy sensible a la energía, y por eso nota cuándo ha

ofendido a alguien con su franqueza. Así que evolucionó y se convirtió en una persona muy sincera, que habla con amabilidad, suavidad y compasión. Charles no acribilla a la gente con sus opiniones sinceras, sino que elige con cuidado sus palabras y dialoga acerca de sus observaciones.

Por ejemplo, tras mi divorcio comencé a salir con un hombre que no resultaba apropiado para mí. Él y yo éramos compañeros de buceo, e intentamos que la cosa fuera más lejos a pesar de que nuestros estilos de vida eran muy diferentes.

Charles reconoció la naturaleza tóxica de esta relación, y me dijo la verdad de la manera siguiente: «Cuando pienso en ti con él, me dan ganas de llorar». Eso fue todo lo que dijo, pero yo pude sentir sus emociones en mis entrañas. No se trataba de un complot para manipularme, sino de sus verdaderos y potentes sentimientos.

Como yo ya había aprendido a confiar en el detector de la verdad de Charles, rompí esa relación a toda prisa. También aprendí de Charles a confiar en mi primera corazonada nada más conocer a alguien. Me di cuenta de que tenía fuertes presentimientos que me advertían del peligro cada vez que me involucraba en una relación tóxica y disfuncional (incluyendo entre ellas las relaciones con conocidos y compañeros de trabajo).

Esto me enseñó a dejar de culpar a los demás por defraudarme cada vez que alguien no estaba a la altura de mis expectativas. En lugar de ello, me di cuenta de que era yo la que se defraudaba a sí misma al invitar a alguien a compartir mi vida tras haber dado muestras de incompatibilidad. Yo había elegido hacer caso omiso de la bandera roja de peligro y entablar la relación de todas formas. Creía que la otra persona podía cambiar o «mejorar» una vez dentro de la relación.

CUANDO SE DISPARA LA SEÑAL DE ALARMA DE UN ÍNDIGO...

Charles: Otro de los problemas más comunes a nivel social para los índigo de todas las edades se produce en aquellas ocasiones en las que, dada una situación, ya sea en familia, con los amigos o en el colegio, sientes que falta sinceridad en la conversación. Quizá alguien te esté contando una historia y tú sepas que es una absoluta tontería. Tú notas cuándo alguien actúa llevado por el ego o desde una situación de superioridad. Los índigo son absolutamente incapaces de soportar esta energía.

Como niños índigo, a menudo nos encontramos en situaciones como esta, en las que sabemos que alguien nos está mintiendo. Entonces nos hallamos ante una encrucijada: ¿debo hablar en voz alta y decir mi verdad (lo cual, como convendrán la mayoría de los índigo, resulta a veces una necesidad arrolladora), o debería abordar la situación de una forma más elegante, guardar silencio y

decidir pasar menos tiempo con esa persona tan falsa?

Por lo general tratar una situación como esta no resulta un problema, porque en el escenario social, si sabes que alguien dispara tu alarma índigo, entonces evidentemente das los pasos necesarios para pasar menos tiempo con esa persona, además de proteger a los tuyos.

En otras situaciones, como en el colegio, en el trabajo o con la familia, puede ser un poco más complicado, sobre todo si implica a alguien que dispara tu alarma índigo con regularidad.

Algunas personas simplemente dirían: «Evita a todo el mundo». Aplican la política de la cortina de humo y dicen: «Cualquiera que dispare tu alarma índigo, cualquier persona con la que te cruces y sepas que no es de fiar, que es inmoral, mentirosa o lo que sea, debería quedar fuera de tu círculo y tendrías que evitar pasar tiempo con ella». Hay muchos escenarios en los que se podría argumentar de esta forma, pero quizás llegaríamos a mostramos excesivamente perfeccionistas, en cuyo caso ningún ser humano estaría a la altura de nuestras expectativas.

Una cosa que defiendo constantemente, con pasión y sin lugar a dudas para todos los índigo, es la necesidad de tener paciencia antes de llegar a un juicio o a una decisión definitiva sobre una persona. Porque para poder concluir si quieres o no compartir tu vida con esa persona, primero necesitas cerciorarte de que, sea lo que sea lo que pienses o sientas por ella, se trata de una sensación *coherente.*

La razón por la que saco esto a relucir es porque conozco a demasiados índigo que se sienten aislados de la sociedad, y la causa de este sentimiento no es su incapacidad para hacer amigos; no se trata de que no tengan carisma o de que se muestren distantes o estirados. El problema más bien consiste en que cada vez que se acercan a una persona o a un grupo de gente encuentran algo que, por la razón que sea, son incapaces de ignorar y que les obliga a alejarse de ellos. Como índigo, es muy fácil darle la espalda a la gente.

He conocido a demasiados índigo frustrados por esta razón. A veces simplemente desearían poder «apagar» esos sentimientos y ser insensibles a aquello que dispara su alarma; así podrían encontrar su lugar, encajar, ser normales y hacer amigos.

La buena noticia es que ahí fuera, en el mundo, hay muchísimas personas éticas, morales y buenas. Si la gente con la que te encuentras ahora dispara tu alarma índigo, yo definitivamente consideraría la posibilidad de hacer algunos cambios. Como somos índigo, disponemos de un sistema de guía innato. Para nosotros es muy fácil saber cuándo nos encontramos en una buena situación porque nos sentimos bien, y todavía más fácil detectar cuándo es *mala*, porque entonces solo queremos huir.

La desafortunada realidad es que tenemos que vivir en el mundo tal y como es hoy en día, y a veces tenemos que enfrentarnos exactamente con el tipo de comportamiento que dispara nuestra tristeza, nuestra desilusión y nuestra ira. En este planeta la mayoría de la gente no es sincera consigo misma, y muchos de ellos no son sinceros los unos con los otros. Tienen un retorcido sentido de lo que está bien y lo que está mal, y nuestro mundo fracturado es la prueba palpable de ello.

En esas ocasiones, yo recomiendo encarecidamente reflexionar con seriedad sobre la dinámica de la situación. Tú sabes que no podrías ir por ahí diciendo mentiras; sabes que eres incapaz de hacerlo. Pero, en todo caso, siente pena por la gente que actúa egoístamente. Ten compasión por las personas que sienten que necesitan hablar y actuar como si fueran mejores que los demás; por las personas que mienten y hacen promesas que no pueden cumplir, porque todo ello lo hacen por inseguridad.

Tú sabes que si fueran felices no actuarían así. En lugar de ponemos automáticamente a la defensiva, de sentir que se dispara nuestra alarma y que ese tipo de energía nos intimida, deberíamos damos cuenta de que se trata precisamente de la energía que los índigo hemos venido aquí a combatir; de que estamos aquí para hacer brillar nuestra luz y después desvanecemos.

Doreen: A veces nos parece más fácil estar solos. Por eso un índigo sensible puede aislarse, como medio para evitar el conflicto. Pero por desgracia esto puede llevar también a la soledad. El aislamiento se produce cuando tú eliges estar solo porque te disgusta estar con otras personas. Es una forma de agorafobia, que es el miedo a salir de casa para estar con gente. Discernir es más saludable, y significa simplemente que te muestras selectivo sobre cuándo y con quién pasas tu tiempo. No albergas fantasías acerca de tratar de cambiar a las personas. El índigo que discierne pasa de largo sencillamente si conoce a alguien mentiroso o en quien no puede confiar.

LOS ÍNDIGO Y LA ASERTIVIDAD

Los índigo que todavía no han aprendido las destrezas de la comunicación asertiva producen una sensación desagradable: utilizan palabras duras y un tono alto de voz. Esto se debe a que sienten verdadera pasión por enseñar las verdades que saben, así que creen que tienen que insistir para que los demás los escuchen.

Doreen: Estaba leyendo un *post* en una red social en el que una mujer vendía a su perro por un dólar, y explicaba que su familia se mudaba a una casa nueva en la que no se aceptaban mascotas. La mayoría de los comentarios de los otros *posts* se mostraban empáticos y serviciales con ella, pero entonces una

joven mujer índigo publicó el siguiente comentario: «Bueno, sin duda jamás aceptarías un contrato de alquiler en el que no aceptaran niños ni venderías después a tu hijo por un dólar, así que ¿por qué se lo haces a tu perro? Tu perro te quiere y confía en ti, y sin embargo tú lo ves cómo algo de lo que puedes prescindir».

El resto de individuos de la comunidad comenzó a atacar a la índigo por decir la verdad, pero ella se negó a echarse atrás. Ya estés de acuerdo o no con la opinión y la forma de expresarse de la índigo, yo admiro su habilidad para enfrentarse a las críticas y mantenerse fiel a su verdad.

Los índigo dicen siempre la verdad, pero ¿les escuchan los demás, o su franqueza bloquea la comunicación? Cuando un índigo habla con asertividad, no obstante, el resto de las personas le escuchan.

• *Asertividad* quiere decir que dices la verdad de una forma amable y considerada. Es un tipo de comunicación que resulta auténtica y proviene del corazón. Permite la comunicación en las dos direcciones, porque ambas personas se sienten respetadas y escuchadas.

• La *agresividad*, por el contrario, se produce cuando la verdad se transmite con gritos y chillidos, o cuando se acompaña de menosprecios, humillaciones y palabras malsonantes.

Nadie puede comunicarse en un contexto hostil, porque la energía y las palabras corrosivas ponen a la gente a la defensiva. Nadie se siente mejor cuando le corrigen sus emociones con agresividad.

• El comportamiento *pasivo-agresivo* se produce cuando no se dice la verdad abiertamente, sino de forma sarcástica o solo alusiva. También puede ser un modo de evitar el conflicto.

Por ejemplo, imaginemos que tú no quieres realizar cierta tarea, pero te da miedo decirlo. Así que acuerdas que la harás, pero luego, convenientemente, se te «olvida»... o la ejecutas malamente para estar seguro de que nunca más te van a pedir que la lleves a cabo.

He aquí tres ejemplos de estas tres maneras de expresarse un índigo cuando alberga sentimientos desagradables:

Asertiva: «Ahora mismo me siento realmente mal, y me gustaría hablar de esto contigo para encontrar una solución que nos convenga a los dos».

Agresiva: «/Me pones de los nervios[1].».

Pasivo-agresiva: «Me encanta cuando haces ese tipo de cosas» (dicho sarcásticamente).

La característica principal de la asertividad es que se habla de los sentimientos propios en la conversación (es decir, se comienzan las frases con «Siento que...»), en lugar de utilizar palabras que acusen o asignen la culpa al otro (tales como «Me haces sentir...»).

Más aún; la gente está más dispuesta a escuchar a un índigo cuando la respetan. A pesar de que el índigo está describiendo la verdad de la situación con exactitud, resulta difícil aceptar el consejo de alguien que no controla sus propios actos.

Cuanto mejor aprendas a manejarte en el mundo tal y como es hoy en día, al tiempo que tratas de cambiarlo, más te respetará y escuchará el resto de la gente.

Charles: Una cosa que me llevó mucho tiempo aprender es que las personas son mucho más listas e intuitivas acerca de los cambios que necesitan de lo que muchos índigo creen. Como los índigo corremos siempre a hacer cambios y a los demás por el contrario les lleva tanto tiempo, creemos que no son conscientes. Pero no es asunto nuestro ir arreglando los problemas de los demás. Podemos dar consejos, aunque la mayoría de la gente no busca un consejo sobre qué hacer con su vida. Sin lugar a dudas es correcto decir la verdad cuando la conocemos, pero también es necesario estar atento a las reacciones de la otra persona. Tenemos que recordar que todos los seres humanos tienen fallos, incluidos *nosotros*; pero si nos centramos *solo* en los fallos, acabaremos solos.

Utiliza tu intuición para decir lo que piensas, pero dila con amabilidad en lugar de crítica y beligerantemente. Recuerda que la otra persona te ha oído, a pesar de que sus actos no se basen en tu consejo.

Doreen: Si eres padre o tutor de un índigo, siempre resulta de ayuda hacerle saber que le has escuchado. Por ejemplo, repite o resume con calma lo que les has oído decir. Esto desvanece la urgencia que sienten los índigo por decir la verdad.

Un índigo siempre pone la verdad por encima de todo, lo que significa que sabe que está apartando a la gente de sí con sus palabras duras y su potente y apasionada energía. Sin embargo, su mayor preocupación es hacerse entender.

Puedes ayudar a los índigo a atemperar su pasión y dureza haciéndoles sentir que los has escuchado. Cualquier barrera que levantes en respuesta a la dureza de un índigo servirá únicamente para que él grite más... o para que adopte comportamientos autodestructivos como forma «altisonante» de conseguir tu atención.

Piensa en la posibilidad de asistir a clases de asertividad en un centro de

estudios superiores de tu localidad o en un centro de aprendizaje para adultos; busca *online* el vídeo de mi curso certificado en entrenamiento o *coaching* en asertividad (Certified Assertiveness Coach), disponible a través de Hay House; o lee mi libro *Assertiveness for Earth Angels.*

EL TRATAMIENTO DE LA VERDAD ACERCA DEL MUNDO

Los filósofos antiguos Pitágoras y Paracelso dijeron ambos que nuestra alma está hecha de la energía de la verdad y la luz, y que nuestro impulso predominante es la búsqueda y la expresión de la verdad. Los índigo, desde luego, encaman este impulso hacia la verdad, incluso aunque sea desagradable.

Por ejemplo, todos los índigo saben que los gobiernos y otras instituciones son un desastre. Los índigo saben que los líderes mienten y se conducen de acuerdo con los deseos de poder y riqueza de su ego. Son capaces de separar la realidad de la ficción cuando surge una noticia en la prensa. Los índigo notan cuándo se retuerce un relato para manipular a la población.

Y luego, por otra parte, están las fotos y las noticias de las redes y medios sociales de comunicación acerca de las cosas horribles que les hacen a las personas, a los animales y al medio ambiente. Una vez más, los índigo ven la verdad profunda de estas situaciones.

Y sin embargo, si el mundo fuera un lugar perfecto, ¡ahora mismo los índigo no harían ninguna falta! El propósito colectivo de los índigo es erradicar la corrupción y las conductas egoístas, basadas en el ego. Los índigo son como los perros sabuesos de los aeropuertos, excepto porque ellos huelen la energía tóxica al instante.

¿Qué haría un índigo razonable? Bueno, básicamente tiene tres opciones:

1. Apartarse y negar la realidad. Evitar las noticias, recluirse y esconderse de los *posts* molestos de las redes y medios sociales de comunicación, y alejarse de la gente que edita mensajes y *posts* aterradores.

2. Canalizar el desagrado y convertirlo en activismo. Esto funciona bien porque: (1) proporciona una salida constructiva a las emociones, y (2) ayuda a aliviar el problema. Ejemplos de activismo son el boicot; la creación, edición y firma de peticiones; la asistencia a mítines y manifestaciones; y la escritura y edición de *blogs*, *vlogs*, artículos y cartas al editor. Si ver los problemas del mundo es una tarea encomendada por Dios, entonces, en lugar de desesperarte, tendrás la sensación de que tienes una misión que cumplir.

3. Hacerse filosóficamente espiritual. Esto significa creer que el mundo físico es una ilusión irreal en la que los humanos estamos dormidos y soñamos con esta película, dramáticamente realista. Como persona con una mente

espiritual, rezas para que se solucionen los problemas en lugar de preocuparte por ellos. Envías proactivamente tu amor y tu energía sanadoras para animar a los demás.

Si el mundo fuera un lugar perfecto, ¡ahora mismo los índigo no harían ninguna falta!

LECCIÓN ACERCA DEL PODER INDIGO

Los índigo son un modelo positivo a la hora de decir la verdad y ser sincero y auténtico con uno mismo y con los demás.

* * *

Lección 5

Estate presente y sé sincero y auténtico en todas tus relaciones

COMO explicamos en el capítulo anterior, para un índigo centrado en la búsqueda y exposición de la verdad a menudo las relaciones penden de un equilibrio precario. Por una parte los índigo no tienen más opción que decir lo que piensan y sienten, pero por otra es posible que la gente no quiera escuchar la verdad, sobre todo si se expresa con agresividad.

A veces la mejor solución consiste en alejarse de las relaciones problemáticas. Los índigo tienen una conciencia interior tan fuerte acerca de cómo debería ser el mundo, y por supuesto tan distinta de cómo es en la actualidad, que es fácil que apabullen a la gente.

Ya tengas lazos familiares o no con una determinada persona, no estás obligado a estar con ella. Recuerda que hay multitud de gente en este mundo, y cada día nacen más que piensan como tú. Es importante buscar a personas con una mentalidad parecida. Sé *selectivo* a la hora de decidir con quién pasas el tiempo, en lugar de convertirte en un *mandón*. En vez de intentar cambiar el comportamiento de los demás, cambia a las personas a las que eliges como amigos. Sé consciente del tipo de energía que estás invitando a compartir tu vida, de manera que no tengas que luchar constantemente para tratar de cambiar a las personas.

VIDA AMOROSA DE UN INDIGO

A la hora de elegir a una pareja romántica, los índigo buscan la compatibilidad con alguien que tenga cualidades similares. Además necesitan a un compañero al que respeten y admiren. Los índigo buscan siempre a un compañero de equipo, alguien con quien puedan vivir en armonía y que piense como ellos. No necesitan preguntarse qué estará pensando la otra persona, porque se comprenden mutuamente.

Los índigo no llevan bien las relaciones plagadas de dramas, y son incapaces de tolerar la vida con un compañero que no sea sincero. Necesitan que su pareja romántica sea su mejor amigo para poder relajarse.

A los índigo se les dan mejor las relaciones de pareja con otros índigo, con los que pueden encontrarse precisamente en esos lugares por los que ambos se sienten atraídos, tales como los clubs o reuniones orientadas hacia actividades en

plena naturaleza (como las excursiones, salir a montar en bicicleta o a correr aventuras en grupo), las comunidades *Online*, los talleres espirituales y las manifestaciones activistas.

En ocasiones, los amigos bienintencionados arrastran a los índigo a lugares a los que no quieren ir, tales como un bar o un concierto de música estridente. Ten cuidado a la hora de entablar una relación con alguien a quien has conocido en un lugar que a ti realmente no te interesa; de lo contrario te verás frecuentando esos sitios con regularidad.

Antes de comprometerse con una nueva pareja romántica, los índigo deberían prestar especial atención a la advertencia de la bandera roja. Observa y no pierdas de vista cualquiera de los siguientes indicios:

• Ir fanfarroneando por ahí a propósito de las mentiras, robos o faltas de sinceridad.
• Tratar a los demás sin respeto.
• Hablar mal de un ex y no admitir responsabilidad personal alguna por el fin de la relación.
• Abusar de las drogas o el alcohol.
• Cotillear, en especial si es con mucha energía negativa.
• Una historia personal de engaños repetidos con distintas parejas.

Puede que se produzca una atracción romántica y sexual hacia «chicos o chicas malos», provocativos y temerarios: se trata del atractivo del peligro y de tener a una pareja que rompe las reglas. Además, conquistar el amor de una persona de corazón endurecido supone un reto que puede hacerte sentir especial; como la única persona que ha logrado domar a la bestia.

Sin embargo, las personas ansiosas e inestables a menudo tienen corazones problemáticos, no abiertos a la posibilidad de amar. Tienen miedo de la intimidad emocional y apartan de sí a toda persona que intente acercarse a ellos. El amante inestable tiene además por costumbre ser promiscuo y abusar verbalmente de los demás. Así que la atracción inicial enseguida se desvanece, en cuanto quedan insatisfechas todas esas necesidades de amor, te ves tratado horriblemente y comprendes que tú eres el único que da en esa relación.

Ten cuidado: no fantasees con que la persona con la que mantienes una relación es diferente de lo que es. Puede que te enamores de la persona que *quieres* que sea, más que de la persona que realmente *es*. Conócela primero.

LOS AMIGOS DE UN INDIGO

Los índigo tienen tendencia a convertirse en lobos solitarios. Se sienten más

cómodos en grupos poco numerosos o en relaciones de tú a tú, más que con multitudes. Buscan amigos en los que confiar, auténticos y sinceros, que los acepten y quieran tal y como son.

Los buenos amigos son sinceros los unos con los otros, pero si un índigo ve que lo critican por cada cosa que hace, abandonará esa relación. Los índigo son generosos, pero exigen esa misma calidad en sus relaciones.

Muchos índigo emprenden negocios con sus amigos. Sé cauto, sin embargo, y no idealices a ese nuevo amigo. Cerciórate de que cuentas con un fundamento sólido antes de invertir el tiempo y el dinero en una aventura conjunta.

Las «falsas amistades» se producen cuando te traiciona alguien a quien tú creías tu amigo. Puede que te preguntes por qué dejaste que esa persona entrara en tu vida y que te preocupe que tú «detector interior de la verdad» no funcione.

Pero no te culpes si sientes que has cometido un error y que has elegido a la persona equivocada como amigo, porque muchas personas *no son* sinceras. Deberías *celebrarlo* cada vez que te dieras cuenta de que una persona no es la adecuada para ti, en lugar de reprenderte. Celebra que has terminado esa relación y que esa persona ya no te va a afectar (a menos que pienses en ella obsesivamente), y piensa que con suerte habrás aprendido de la experiencia y no volverás a repetirla.

COMO MANEJAR LOS CONFLICTOS Y DRAMAS FAMILIARES

Los índigo son más sensibles a la energía de los miembros de la familia que la media del resto de las personas. Notan cuándo hay una verdadera comunicación tras las charlas superficiales, porque siempre saben qué siente realmente la otra persona. Jamás toleran la falsedad, que consideran una falta de sinceridad tóxica.

Como hay muy pocas personas verdaderamente auténticas, la mayoría de los índigo tienen conflictos familiares. Se sienten abrumados por la pasión de sus propias reacciones a la falta de sinceridad de los miembros de su familia, ya digan la verdad en voz alta, se aíslen o se vuelquen en una adicción que los aleje del problema.

Si una situación familiar problemática llega a ser abusiva o peligrosa en cualquier otro sentido, tendrás que hablar con las autoridades acerca de ese problema. También existen por todo el mundo grupos de apoyo gratis, *online* y en persona, por si un miembro de la familia abusa del alcohol o de las drogas, como Alateen.org o Alanon.org, o por si experimenta problemas de salud mental, como EmotionsAnonymous.org.

SOBRE LOS COMPAÑEROS DE PISO

Cuando un índigo se muda por primera vez de la casa paterna, por lo general comparte piso para ahorrar gastos. Es superimportante tomarse el tiempo necesario para elegir al compañero de piso, o hacerlo solo con amigos a los que se conozca realmente bien. Para un índigo es fácil caer en la impulsividad y el idealismo del momento, y acceder a mudarse con el primer compañero de piso que parece amable.

Con los compañeros de piso es necesario establecer límites claros. Antes de mudarse juntos, hay que decidir cómo van a repartirse los gastos; cómo dividir de una manera justa la compra y las tareas domésticas; y cuál es el grado de tolerancia de cada cual a la hora de tener invitados en casa, poner música, fumar, jugar a videojuegos ruidosos, etc. Al discutir acerca de estos temas tan importantes con antelación puedes descubrir si eres lo suficientemente compatible con la otra persona como para vivir con ella, y así evitar conflictos innecesarios después.

Charles: Los índigo son tan conscientes de los indicios *negativos* que perciben en otras personas, que cuando conocen a alguien que les envía señales positivas pueden mostrarse impulsivos y lanzarse de lleno a la nueva relación, eligiéndolo como compañero de piso. Yo he aprendido a no involucrarme en compromisos a la larga con personas a las que no conozco. Tómate las cosas con calma y escucha a tus entrañas en la medida de lo posible. No elijas a un compañero de piso solo porque compartas con él ciertos intereses. Elígelo porque lo *conoces* y confías en él. Los índigo pueden estar mejor viviendo con alguien al que encuentran aburrido, porque la energía del aburrimiento puede dar lugar a comportamientos civilizados y en paz. En cambio esa energía que emociona y excita termina a menudo en drama, y entonces los índigo se enganchan y desean rescatar a esa persona de esa situación.

ENFRENTARSE AL CONFLICTO EN LAS RELACIONES

Cuando juntas a dos personas sinceras en la misma habitación, el conflicto está servido. Pueden discutir por malentendidos, por diferencias de opinión o incluso es posible que se produzca una lucha de poder.

Pero hay una gran diferencia entre tener una pelea y ser fundamentalmente incompatibles. Siempre es mejor tratar de salvar la relación. Como índigo, sin embargo, no deberías culparte si esa relación no funciona. No todos los conflictos de las relaciones surgen porque seas un índigo o porque hayas crecido en una familia disfuncional.

Como ya hemos dicho, muestra tu asertividad cuando estés enfadado. No lances fuera la energía de tu ira, o bloquearás la comunicación. Filtra esa ira en

tu cabeza, reflexionando acerca de la pregunta «¿Cuál sería la forma más amable de decir la verdad?».

Cuando la otra persona hable, escúchala y demuéstrale que estás presente. Deja caer tus defensas y no te centres en lo que dirás tú a continuación, sino en lo que está diciendo él. Mírale a los ojos y escúchale de verdad; estate atento incluso para leer entre líneas. Por ejemplo, puede que te esté diciendo que está enfadado, pero tú notes que por dentro se siente realmente herido y necesita un abrazo y cierto consuelo y seguridad por tu parte. Confía en tus señales internas.

Los índigo *saben* cuándo son incompatibles con alguien. Hay signos claros, como por ejemplo si solo os lleváis bien cuando hay alcohol o drogas. ¿Tienes que hacer malabarismos para lograr agradar a esa persona? ¿Sois felices juntos en la misma habitación sin televisión, fiestas u otras distracciones? Cuando una relación es sana, la comunicación surge sin la ayuda de diversiones ni intoxicaciones.

En el fondo de su corazón los índigo saben distinguir cuándo una relación no funciona y por lo tanto es mejor abandonar. Y lo harán en el mismo momento en el que se den cuenta de que son incompatibles; no van a perder el tiempo tratando de alargar la situación.

LAS DISCULPAS Y EL PERDÓN

Si, al calor de la discusión, has hecho o dicho algo que después lamentas, puede que albergues cierta culpabilidad. Y esto puede llevar a sentimientos de vergüenza, que son una forma de autorrechazo.

El mejor modo de aclarar y despejar tu conciencia es comprender las razones ocultas tras tus actos. ¿Tenías miedo?, ¡¿te sentías herido?, ¿la situación te recordó a otro doloroso acontecimiento de tu vida? Esta clarividencia se consigue sentándose en silencio y recordando cómo te sentías y en qué estabas pensando en ese momento, y mientras sigas sentado tranquilo y en paz, envíale mensajes de perdón a la otra persona implicada. No te preocupes: perdonarla no significa que estés de acuerdo con ella, sino simplemente que estás purificando tu mente y tu cuerpo de la energía negativa. Después de todo, engancharte a la ira y al resentimiento solo, te hace daño a ti, no a la otra persona.

También es importante que te perdones a ti mismo por lo que creas que hiciste o dejaste de hacer. Ten compasión de ti mismo, y piensa que hiciste lo que creíste mejor en ese momento. Puede que hubieras elegido un camino diferente y obtenido otro resultado si hubieras tenido más información.

He aquí una oración que puede contribuir a deshacerte de esa vieja ira:

ORACIÓN EMOTIVA Y PURIFICADORA PARA UN ÍNDIGO

Querido Creador, gracias por enviar tu luz *sanadora a mi mente y a mi corazón para despejar cualquier cosa negativa que albergara. Por favor, aparta de mí toda energía tóxica y ayúdame a centrarme en mi misión divina. Gracias por procurarme señales de aviso claras para protegerme de las relaciones y situaciones tóxicas.*

Después de perdonar sinceramente a esa persona, llega el momento de decidir qué hacer con la relación. Si de verdad la quieres y deseas continuar la relación, es esencial aclarar el malentendido.

Pregúntale amablemente si podéis hablar de lo ocurrido. Déjala hablar sin interrumpirla. Si entonces muestra un comportamiento abusivo a nivel físico o emocional, tienes derecho a marcharte. ¿Nadie se merece ningún tipo de abuso[1].

Pero si la otra persona se muestra respetuosa, permítele hablar y ventilar sus sentimientos. No te desprecies por tus actos, sin embargo. Si cometiste un error, basta sencillamente con que aprendas de él. No te tortures por ello ni te subestimes. Después de todo necesitas tu autoestima para poder llevar a cabo el propósito de tu vida.

Cerciórate de que queda tiempo para hablar también de tus sentimientos y de tu perspectiva del problema. En una relación sana las dos personas tienen que escuchar. Cuéntale lo que necesitas de esa relación, quizá con una frase como las siguientes:

• «Necesito tiempo para mí, para poder reorganizarme, recargarme y pensar. No se trata de que pretenda alejarme de ti, sino de satisfacer una necesidad que me facilitará estar contigo».

O bien:

• «Me sentí querido y cuidado cuando me preguntaste cómo me había ido el día y compartiste conmigo cómo te había ido a ti».

Cuando sientes que hay tensión entre la otra persona y tú, es importante aclarar el asunto de modo que la relación siga siendo auténtica y sana. Esto implica reunir el coraje suficiente para mantener una conversación sincera y respetuosa, que podría comenzar precisamente afirmando esa verdad: «Siento que hay tensión entre tú y yo, y me encantaría hablar de ello contigo».

Muy a menudo tales conversaciones revelan que en el fondo no se trataba más que de un malentendido. A veces una persona puede sentirse herida cuando cree que no se satisfacen sus necesidades en la relación.

Sigue hablando con esa persona hasta que la energía cambie y pase de la

tensión a la relajación. Puedes sentir cómo los músculos de tu estómago sueltan poco a poco el estrés y cómo retoman tus sentimientos de cariño y amor por esa otra persona.

LOS ÍNDIGO TÍMIDOS

Los índigo tímidos son aquellos que se sienten tan abrumados por sus propios sentimientos que se aíslan de los demás como método de supervivencia. Se retiran a su dormitorio, sueñan despiertos o se alejan de cualquier otro modo, incluso viviendo en un mundo de fantasía; pero lo que necesitan es interactuar con las demás personas para adquirir una educación sólida acerca de cómo sobrevivir en este mundo.

Los índigo tímidos son además vulnerables a caer presos de las personas agresivas y manipuladoras que pretenden aprovecharse de aquellos socialmente torpes. Esos encantadores matones atraen a las personas tímidas para utilizarlas como audiencia y apuntalar así su ego. Y como los índigo tímidos son tan solitarios y por desgracia están desesperados por hacer amigos, harán cualquier cosa que esa persona agresiva les ordene.

Es triste, pero cuando un índigo tímido no es consciente de que mantiene una relación de una sola dirección en la que él es el único que da, acaba por ser utilizado por otra persona. Un índigo tímido puede incluso creer que está enamorado de una persona manipuladora y perseguirla en un vano intento por conseguir su amor, cuando en realidad el corazón de esa persona está cerrado.

Si eres un índigo tímido, sé especialmente precavido a la hora de involucrarte en una relación con una persona pendenciera y agresiva. Si tu instinto da la voz de alarma, [escucha la advertencia! Tienes derecho a decir que no cuando alguien te pida que le concedas tu tiempo y tu energía, sobre todo si esa persona no te gusta.

Estar con la persona equivocada puede consumir tu tiempo, tu energía, tu dinero, tu autoestima y tu salud, e incluso puede meterte en problemas legales. Quiérete lo suficiente a ti mismo y al propósito de tu vida como para frecuentar solo a personas que alimenten tu alma.

EQUILIBRAR AISLAMIENTO Y DISCERNIMIENTO

El aislamiento se produce cuando se abandona toda relación con los demás, y los índigo son proclives a ello porque soportan mucha desilusión. A veces los índigo evitan a los demás porque no quieren entrar en una situación en la que dicen la verdad y discuten o se meten en problemas. Sin embargo el aislamiento jamás beneficiará a un índigo, porque los humanos somos animales sociales y necesitamos estar con otras personas.

Los retiros sí son sanos para los índigo porque se trata de un aislamiento *temporal*. Retirarse significa pasar un tiempo a solas, en casa o de viaje hacia un lugar relajante. Los momentos de soledad nos proporcionan tiempo para la reflexión y para escuchar esas intuiciones acerca de los patrones de nuestras relaciones; nos permiten tomar decisiones sin la influencia de nadie, porque estamos solos

Sabrás en qué momento necesitas tiempo para estar solo porque cuando estés con gente te sentirás continuamente irritado o confuso acerca de tus verdaderos sentimientos. Cerciórate de llevar siempre contigo una libreta de notas (de papel o electrónica), porque escribir las intuiciones propias es una forma muy poderosa de descubrir las verdades fundamentales.

Por último, mantén tu corazón abierto ante la posibilidad de conocer a la persona adecuada. No te rindas nunca, porque todas las personas tenemos fallos y problemas sobre los que trabajamos y sí hay individuos sinceros y abiertos en los que se puede confiar.

SUPERAR LA SOLEDAD Y LA DESESPERANZA

A menudo los índigo sienten que los demás los malinterpretan, lo cual puede dar lugar a sentimientos de soledad.

Charles: Tienes que saber que esos sentimientos son normales. No solamente te sientes solo e incompatible con los demás y crees que siempre te metes en problemas, sino que además a veces piensas que eres la única persona a la que le ocurre esto, y por lo tanto crees que eres un inútil y que quizá fuera mejor que no hubieras nacida

Es la trampa en la que caen los índigo que viven rodeados por un ambiente negativo que perpetúa su propia negatividad. La salida se produce cuando te das cuenta de que, como índigo, tienes un propósito divino, y aun cuando no conozcas el tuyo en concreto, te proporciona esperanza. Existe una razón por la cual Dios te ha creado así. Eres espiritualmente perfecto para llevar a cabo el propósito de tu vida, que solo tú puedes cumplir.

Es cierto: en este planeta hay gente perezosa e irresponsable que ventila su infelicidad sobre quienes los rodean. Todos sabemos que este mundo podría ser un lugar mejor, pero solo los índigo evolucionados y estables a nivel social tienen el coraje de hacer algo al respecto.

Tú puedes ayudar al mundo de muchas formas, y no hace falta que esperes a ser mayor o a tener un título: puedes abrir un *vlog* en YouTube, escribir en *blogs*, colgar *posts* en las redes y medios sociales de comunicación, firmar peticiones, unirte a las manifestaciones activistas, crear una tienda en Etsy para

los amigos del medio ambiente, etcétera.

El sentimiento de logro y de haber llevado a cabo un cambio puede ser la mejor recompensa a todos los problemas que crees tener con los demás. Tú no tienes la obligación personal de cambiar el mundo entero: cambia lo que puedas y distánciate del resto.

EMPATIA Y ABSORCIÓN DE LA ENERGÍA DE OTRAS PERSONAS

Como índigo altamente sensible, te bombardean las sensaciones procedentes de las emociones de los demás. Absorbes las energías como si fueras una esponja chorreando agua sucia, y puede que te deprima o cause ansiedad el hecho de que otras personas se sientan así.

Esto es especialmente cierto cuando se produce un acontecimiento importante en el mundo. La energía masiva del miedo y del pesar se libera por todo el planeta en respuesta a una tragedia repentina. Esta energía tan intensa y pesada continúa liberándose mientras la gente sigue el curso de las noticias apiñada alrededor de la televisión, del ordenador o de cualquier otro aparato electrónico.

Un índigo empático puede sentir este peso como si se tratara de una tragedia personal, y es entonces cuando se siente confuso y no sabe distinguir entre sus propios sentimientos y los dé los demás. La sensación es la misma, porque un sentimiento pesado no deja de ser un sentimiento pesado proceda de donde proceda.

Es lo que ocurre cuando un amigo deprimido te cuenta sus problemas y tú te desanimas. Has asumido empáticamente los problemas de tu amigo porque puedes imaginarte qué se siente en esa situación. Los estudios muestran que tu cuerpo dispara la producción de hormonas cuando oye hablar de problemas, ya sean tuyos o de otra persona.

Y por eso es esencial para un índigo contar con un programa eficaz para el manejo y control del estrés, como por ejemplo los siguientes:

—Yoga suave. Cuando estás estresado, tiendes a tensar los músculos y a respirar superficialmente, lo cual puede liberar la producción de hormonas del estrés en tu cuerpo y llevarte a almacenar recuerdos traumáticos en los músculos. Jamás enfatizaremos suficientemente lo importante que es entonces ponerse en pie y dar unas cuantas vueltas. Cualquier movimiento sirve de ayuda, pero el yoga suave es la mejor y la única válvula de escape para el estrés. La investigación muestra que una clase de yoga suave durante al menos 35 minutos al día ayuda a reducir las hormonas del estrés. El yoga suave se practica más despacio que el normal o de nivel intermedio, de modo que es más meditativo. Puedes tomar clases de yoga suave en cualquier taller de yoga, contratar a un

instructor de yoga para que te dé clases en casa o en su estudio, o seguir alguna de las clases gratis de yoga disponibles en YouTube. Cerciórate de que esas clases de Internet se etiquetan como «suaves» o restauradoras»

—Pasar un tiempo al aire libre. Es esencial mover el cuerpo cuando tienes estrés. De forma natural el cuerpo desea moverse, y como hemos dicho antes, nosotros creemos que esta es la razón fundamental del supuesto comportamiento «hiperactivo», que en realidad no es más que la forma que tiene el cuerpo de soportar esa situación de estrés (o de ansiedad e hiperactividad causada por las dietas estimulantes). ¿Y qué mejor lugar para moverse que al aire libre? Cuando estás al sol, produces más serotonina de forma natural (la serotonina es el agente químico orgánico del cerebro que estimulan artificialmente los medicamentos como el Ritalín y otros similares). Así que monta en bicicleta, sal de excursión, saca al perro a pasear, haz yoga en la playa... o haz cualquier cosa que implique moverte al aire Ubre.

—Consejero de confianza. Todo el mundo necesita un confidente, y puede que tengas un buen amigo al cual puedas confiar todos tus secretos y sentimientos. A veces, sin embargo, el consejo de un profesional puede proporcionarte un punto de vista más objetivo e imparcial. Un consejero puede ayudarte a comprenderte mejor a ti mismo, lo cual redunda en tu autoestima y en el amor que sientes por ti mismo. Busca a un consejero especializado en la recuperación traumática, porque ese entrenamiento extra puede llevarte a una mayor sensibilidad y comprensión de tus experiencias como índigo.

—Escribe. Escribir acerca de tus emociones te ayuda a darte cuenta de cómo te sientes de verdad y a reflexionar acerca de las situaciones y de la gente. Céntrate en tus propios procesos internos en lugar de describir sencillamente los hechos, como en un diario. (¿Y quién sabe?, ¡puede que ese cuaderno de bitácora de tus sentimientos constituya el fundamento de un libro de gran éxito!).

—Dieta relajante. Si eres propenso a sentir ansiedad, preferirás seguir una dieta de alimentos y bebidas que te calmen. Esto significa dos cosas:

1. Evita los estimulantes como el azúcar, la cafeína, el vinagre, el queso curado y el chocolate (pues este último solo te produce energía temporalmente, seguida de una bajada en picado).
2. Consume alimentos y líquidos calmantes, como las patatas, el arroz integral, la manzanilla, las manzanas, los mangos, las almendras y la leche de almendras. Evalúa tu cuerpo antes y después de consumir cualquier cosa, y sabrás de inmediato si es necesario ajustar tu dieta para mantener un buen ánimo y nivel de energía.

—Expresión creativa. A veces no basta con hablar de tus emociones para explorar sus profundidades. Es entonces cuando la creatividad nos ayuda a expresarlas y soltarlas: pintar, escribir la letra de una canción, hacer fotos, bailar, escribir poesía, etc. Si exhibes tus proyectos creativos en público, puedes ayudar a otros a comprender que no están solos sino que esos sentimientos son compartidos. Además la creatividad te permite escapar de la rutina del mundo de todos los días y entrar en un espacio sin límites en el que el tiempo no cuenta.

—Espiritualidad. Creer en un poder superior resulta reconfortante y te ayuda a liberar el estrés. Ya tengas creencias espirituales tradicionales o más bien alternativas, mantener una conexión amorosa y de confianza con tu Creador te ayuda a sentirte menos solo en este mundo.

* * *

Los índigo saben que la relación más importante es aquella que se mantiene con uno mismo. Un índigo no fingirá nada con la intención de impresionar a la gente; está dispuesto a esperar a que aparezca esa persona que lo aprecie por lo que auténticamente es.

LECCIÓN ACERCA DEL PODER ÍNDIGO:

Al buscar y disfrutar de relaciones saludables y sinceras, los índigo nos muestran cómo ser una persona sincera, auténtica y que permanece presente.

* * *

Lección 6

Vive y trabaja tu verdad

LOS índigo nos enseñan a ser auténticos en las relaciones y en el trabajo. Muchos negocios, invenciones y carreras excitantes las lanzan los índigo, que se niegan a conformarse y a obedecer.

LOS ÍNDIGO TÉCNICOS

La mayoría de los índigo se han criado con la tecnología y sueñan con mejorar el mundo a través de los avances tecnológicos y de las empresas y aventuras *Online.*

Uno de esos índigo es Alexis Ohanian, que a la edad de veintidós años fundó el sitio *web* Reddit como vía para reafirmar la libertad de expresión. Sus principios fundamentales son «ser sincero conmigo mismo, decir lo que pienso y conseguir que este mundo apeste menos». Alexis volvió al instituto en el que había sido educado para dar una charla catorce años después del primer discurso inaugural que dio comienzo a sus clases allí, y nada más empezar fue expulsado del edificio por utilizar un lenguaje en exceso crudo.

Cuando era todavía un estudiante sin graduar, Alexis tuvo la idea de crear una página *web* en la que los usuarios pudieran contribuir votando y subiendo sus propias historias. Él y su amigo Steve Huffman lanzaron Reddit, que vendieron a una corporación de medios de comunicación de gran envergadura algo más de un año después. Ahora Alexis se dedica a alentar a otros jóvenes a lanzar sus propias empresas, particularmente aquellas relacionadas con la tecnología. También lucha por mantener el derecho a la intimidad en Internet y se presta como voluntario en las causas sin ánimo de lucro.

Alexis es un ejemplo de cómo un índigo puede transformar su propensión a ser sincero en una aventura de negocio viable.

Muy a menudo los índigo comienzan un negocio para resolver un problema. Por ejemplo, una mujer joven llamada Jewel Burks llevaba tiempo trabajando en la industria de los componentes del automóvil. Como índigo, tenía una escasa tolerancia a la ineficaz y torpe manera de identificar las partes usadas de los coches para revenderlas como repuestos.

¡Así que Jewel se propuso arreglar el sistema! Trabajó con los desarrolladores y reunió fondos a través de capitalistas aventureros. El resultado

fue un sitio *web* llamado Partpic en el que los consumidores suben las fotos del componente que necesitan reemplazar. A través de un sistema de reconocimiento de imágenes, la gente por fin puede comprar el repuesto usado que necesita de una manera mucho más eficaz. ¡Y todo porque los índigo son incapaces de tolerar la incompetencia!

Alexis y Jewel comparten la cualidad índigo de asociarse con personas que disponen de más destrezas técnicas que ellos. En lugar de intentar cambiarse a sí mismos para satisfacer las expectativas sociales de hoy en día, Alexis y Jewel exprimen al máximo sus cualidades índigo. Y los resultados son fantásticos: no solo ayudan a otras personas, sino que además disfrutan de la satisfacción que produce el éxito en los negocios.

Otro ejemplo es Brian Chesky, cofundador de Airbnb. Brian vivía en San Francisco cuando la celebración de una conferencia llenó al completo todas las plazas hoteleras de la ciudad. Así que él y sus compañeros de piso, que estaban arruinados y ese mes no podían pagar el alquiler, decidieron alquilar el apartamento a los asistentes a la conferencia. Como tenían tres colchones inflables en el piso etiquetaron el nuevo negocio como «Airbed and Breakfast» (Colchón inflable y desayuno), y así nació Airbnb.

Brian, cuyo lema es «Que os j#@, hoteles» (muy índigo, ¿no?), canalizó sus sentimientos a través de un negocio *Online* valorado hoy en día en más de veinte mil millones de dólares, y que ha ayudado a sesenta millones de personas a encontrar alojamiento (incluyéndonos a nosotros dos).

Muchos negocios relacionados con la tecnología y que se han hecho muy populares los iniciaron jóvenes índigo que vieron las posibilidades en lugar de los límites. Entre ellos están Facebook, Dropbox, Napster, Google, Spotify y muchos más.

SOLUCIONES ÍNDIGO PARA PROBLEMAS SOCIALES Y ECOLÓGICOS

Los índigo piensan en las posibilidades; buscan soluciones en lugar de deprimirse por el problema. Los logros resultan inspiradores, como el de la página *web* sin ánimo de lucro Kiva, que ofrece pequeños préstamos a emprendedores a menudo en países en vías de desarrollo.

Kiva fue fundado por una mujer joven llamada Jessica Jackley, que también fue cofundadora de la plataforma de *crowdfunding* ProFounder, la cual permite a los emprendedores recibir un préstamo de cualquiera persona, ya sea un amigo, un miembro de la familia u otra persona de la comunidad.

Doreen: Grant, mi hijo menor, fue quien me mostró Kiva y me regaló el

capital inicial para hacer mi primer préstamo. Yo encontré a una mujer que quería abrir un restaurante vegano y le presté ese dinero más algo que tenía yo. No es como apadrinar un niño, que puede llegar a ser una experiencia muy personal porque recibes cartas del pequeño que estás apadrinando. Recuperé mi inversión tal y como estaba acordado, y enseguida volví a prestar el dinero a otro empresario vegano. Kiva ha constituido para mí una experiencia agradable y muy significativa.

Otra empresa ofrece soluciones a uno de los problemas más importantes del mundo: la falta de agua potable. Se llama Desolenator y ha desarrollado un sistema portátil de purificación del agua alimentado con energía solar. Al acceder al sistema de *crowdfunding* a través de Indiegogo, los fundadores de Desolenator han sido capaces de lanzar al mercado un producto que transforma el agua sucia (incluyendo el agua salada de mar) en agua potable para beber. Y como se alimenta de energía solar, el Desolenator puede ser útil en zonas en las que no hay acceso a la electricidad.

También me encanta la historia de Susie Wang, que fundó la empresa de cosméticos 100% Puré cuando aún no llegaba a la treintena. Susie contaba con la patente de una invención suya que sirve para estabilizar los ingredientes naturales de los cosméticos. Por esta razón las grandes corporaciones de cosméticos le pidieron que trabajara con ellos, cosa que Susie en principio aceptó. Pero un día, mientras preparaba la fórmula para una crema de ojos, uno de los ingredientes se vertió sobre su mesa de laboratorio ¡y corroyó la superficie! Y entonces Susie comprendió que jamás querría aplicarse ese producto en la piel.

Investigó y descubrió que los cosméticos industriales apenas están regulados. Los fabricantes introducen carcinógenos en las barras de labios, maquillaje, sombras de ojos y artículos semejantes sin advertir siquiera a los consumidores[1]. (Puedes descubrir la valoración de las marcas de cosméticos que utilizas en relación con su seguridad para la salud visitando la página Environmental Working Group: ewg.org). Además Susie se quedó horrorizada ante el trato cruel al que se somete a los animales con los que se llevan a cabo las pruebas de laboratorio de los cosméticos industriales.

Así que Susie creó su propia empresa, 100% Puré, con una línea completa de maquillaje y cosméticos para el cuidado de la piel sin ingredientes químicos, productos modificados genéticamente, pesticidas, herbicidas ni carcinógenos. Sus cosméticos no se prueban con animales y la mayoría de sus ingredientes son veganos, y además se empaquetan de forma ecológica.

ACTIVISTAS ÍNDIGO

Tal y como hemos visto a lo largo de este libro, el activismo es una gran vía de escape que permite a los índigo expresar sus convincentes opiniones. [Los activistas índigo están creando una diferencia enorme y positiva en el mundo[1]. Las charlas TED están plagadas de apasionados índigo que plantean problemas y muestran sus soluciones.

¡Hasta el más joven de los índigo puede expresar su opinión!

• Xiuhtezcatl Martínez (nacido en el año 2000") da conferencias sobre ecología desde que tenía seis años. Ahora es el joven director de la organización activista Earth Guardians.

• Malala Yousafzai (nacida en 1997") se dedica a pronunciar arengas acerca del derecho de las niñas a recibir una educación en Pakistán. Sobrevivió incluso a un intento de asesinato de los talibanes, y sigue hablando con pasión en beneficio de las niñas que necesitan una educación.

• Mohammed Manan Asisari (nacido en 19963 es un activista por los derechos de los niños, a los que se obliga a trabajar en las minas en India.

Jamás se es demasiado joven para marcar la diferencia en este mundo. No hace falta dinero, prestigio ni educación para convertirse en activista. Basta con la pasión y el coraje para hablar en voz alta.

DIRECTORES DE COME INDIGO

En páginas anteriores de este libro hemos hablado acerca del documental Blackfish, que puso de relieve la crueldad que supone mantener a las ballenas y delfines en cautividad. Como consecuencia, la corporación Sea World anunció que no volvería a criar oreas en cautividad.

Muchos documentales los dirigen y producen sinceros índigo que destapan la olla con objeto de hacemos conscientes de ciertos problemas que, por lo general, se mantienen en secreto de cara al público. Por eso los documentales se han convertido en el género cinematográfico preferido de estos autores, ya que con frecuencia producen grandes cambios positivos. Después de todo la generación índigo es muy visual, y aprende más y mejor viendo un documento visual que leyendo.

Los índigo crean y ven documentales porque son aprendices visuales más que autodidactas que aprendan por medio de la lectura.

Por ejemplo, en 2004 un índigo llamado Morgan Spurlock decidió exponer qué ocurriría si durante un mes comía únicamente la comida de McDonald’s. El

experimento fue grabado en vídeo para su documental *Super Size Me*, en el que se mostraba cómo se iba inflando como un globo y su estado de ánimo decaía.

La vida de Brian Wendel cambió en 2008 cuando leyó el libro *The China Study (El estudio de China*, de T. Colín Campbell y Thomas M. Campbell, editorial BenBella Books, 2005), en el que se relacionan ciertas enfermedades graves con la ingesta de productos animales. Brian decidió convertir ese estudio en un documental al que llamó *Forks Over Knives*, que incluye entrevistas a doctores en medicina sobre los peligros para la salud de consumir carne y leche y los beneficios de las dietas basadas en productos de origen vegetal.

Estos documentales acerca de la alimentación han dado lugar a otros, entre los que se cuenta *Cowspiracy*, sobre el maltrato al que se somete a las vacas y los peligrosos efectos para el medio ambiente de su contribución a la emisión de gas metano y al gasto de agua; o *Food, Inc.*, que nos enseña una lección acerca de la producción industrial de alimentos en plantas y granjas industriales.

El género de los documentales sobre los alimentos incide además sobre temas ecológicos y medioambientales, con películas como *More Than Honey*, sobre la desaparición de las abejas; *What in the World Are They Spraying*?, sobre la geo-ingeniería del clima; y GMO *OMG*, sobre los productos alimenticios modificados genéticamente.

LOS ÍNDIGO Y SU FRANCO VEGANISMO

En una encuesta de 2014 dirigida por Harris Poli para el Vegetarían Resource Group y llevada a cabo entre los jóvenes norteamericanos de entre ocho y dieciocho años, se descubrió que el 32 por ciento de ellos ingerían comidas vegetarianas al menos una vez a la semana, y que el 4 por ciento eran efectivamente vegetarianos (incluyendo entre ellos a los veganos, que suponían algo más de un uno por ciento en la misma encuesta llevada a cabo en 2009)

Doreen: En 1996 me hice vegana porque cada vez que comía un producto animal, mi guía interna me decía que estaba ingiriendo la «energía dolorosa» del sufrimiento padecido por ese animal durante su vida y matanza. En aquel momento yo tenía muy poca conciencia del malestar al que se sometía a los animales criados en granjas industriales; simplemente seguí la guía de mi intuición. He sido vegana desde entonces, y me alegra mucho ver cómo la gente joven afirma ser vegana en voz alta en las redes y medios sociales de comunicación y en los *blogs*, *vlogs* y documentales. Mi generación no se siente inclinada a imponer sus puntos de vista sobre el resto de la gente, pero la generación de los índigo no tiene más elección que mostrarse siempre abierta y sincera con sus creencias, y yo creo que eso es muy sano. Pienso que los índigo

son tan sensibles a la energía que pueden sentir el sufrimiento de los animales que ingieren más profundamente que otras generaciones anteriores.

Los índigo que además son veganos parecen más francos y sinceros sobre sus puntos de vista y su estilo de vida. Por ejemplo, la corredora profesional de carreras Leilani Münter (nacida en 1974) se niega a conducir cualquier coche que lleve los asientos tapizados en cuero. Además insiste en que sus coches de carreras no llevan carbono ni los patrocina ninguna empresa de carburantes fósiles, y exhibe una imagen del documental *Blackfish* en el lateral de su coche. Pero en lugar de etiquetarla de diva caprichosa, como hubiera podido ocurrir en el pasado, Leilani se ha convertido en un modelo visible para los activistas en favor de los derechos de los animales y por la conservación del medio ambiente.

Los índigo siguen siempre los dictados de su corazón y de sus creencias, sin cuestionarse si ese camino es viable o resulta equilibrado. Ejemplo de ello es Ravi DeRossi (nacido en 1975"), el exitoso dueño de un complejo de restaurantes que decidió convertir en veganos todos sus establecimientos de la ciudad de Nueva York— En una entrevista reciente Ravi aseguró que «para ser un hombre de negocios .no es necesario dejar de lado las creencias morales. No tengo que olvidarme de la ética para hacer todo lo que quiero». Se trata precisamente del lema índigo para el trabajo y para la vida: *Vive siempre tu verdad.*

LECCIÓN ACERCA DEL PODER INDIGO:

Los índigo nos enseñan que debemos reflexionar acerca de nuestros valores en nuestro trabajo. No es necesario hacer concesiones a nuestras creencias para cobrar un sueldo.

* * *

Lección 7

Haz honor a tu sensibilidad espiritual y a tus dones

ADEMÁS de ser activistas y emprendedores, los índigo son maestros de la manifestación, la curación y el trabajo con la luz.

ENERGÍA SANADORA

Los índigo son por naturaleza sanadores, una vez desintoxican sus propias energías de toda negatividad y compuestos químicos.

Todo el mundo tiene pensamientos negativos de vez en cuando, pero se puede llegar a ser un gran sanador muy eficaz siempre y cuando se controlen. La mayoría de los índigo son capaces de redirigir su concentración y energía para enviar olas de curación que ayuden a la gente, a los animales y a la tierra.

Resulta muy conveniente para un índigo dar clases de curación de la energía con el objeto de ganar confianza en sí mismo y aprender una destreza práctica. Conforme ese trabajo sobre la curación madura, enseñar esa habilidad a otros es otra tarea que a los índigo se les da también muy bien.

TRABAJAR CON LOS ÁNGELES

Los índigo hacen bien en trabajar con los ángeles. Su naturaleza intuitiva les permite sentir profundamente la conexión angelical. Muchos índigo son psíquicos y fácilmente pueden ver, sentir y oír a los ángeles. ¡Pueden incluso enseñar a sus padres y a otras personas a conectar con los ángeles!

ÁNGELES DE LA GUARDA

Dios, nuestro Creador, asigna a cada persona uno o más ángeles de la guarda. Se trata de seres puramente amorosos que no guardan ninguna relación con nuestros seres queridos fallecidos (que por otra parte sí pueden jugar un papel angelical en nuestras vidas, pero técnicamente no se trata de ángeles celestiales).

No es necesario «conquistar» el derecho a tener un ángel; forma parte de la psicología de todo el mundo. Nosotros creemos que la gente no podría sobrevivir en la Tierra sin la presencia de sus ángeles.

Los ángeles son inherentemente aconfesionales; esto significa que no pertenecen a ninguna religión ni necesitan que los seres humanos a los que

asisten profesen una religión específica. En realidad los ángeles no necesitan *nada* de ti. No juzgan; son cariñosos y aman incondicionalmente.

Nosotros no adoramos ni rezamos a los ángeles, pero sí reconocemos que nuestro Creador nos los ha otorgado por alguna razón, así que trabajamos con ellos tal y como pretende Dios.

Los ángeles representan la voluntad de Dios, así que tienen un particular interés en contribuir a mantenerte vivo, a salvo y por el buen camino hacia la consecución de tu propósito en la vida, ya que esa es la voluntad de Dios para todos nosotros. Por eso los ángeles llevan a cabo todo lo que está en su mano para guiarte en la dirección correcta, proporcionándote esos sentimientos de tus entrañas, esas ideas repetitivas, revelaciones, sueños y señales. Permanecerás a salvo y tu vida será armoniosa siempre y cuando tú reconozcas, confíes y sigas esas señales; pero haz caso omiso de la bandera roja de advertencia de tus ángeles y puede que te preguntes por qué Dios ha «permitido» que te ocurra semejante desgracia.

Dios y los ángeles respetan tus elecciones Ubres; así que los ángeles no interferirán en tus decisiones a pesar de que no sean las mejores. Si te tomas un momento para rezar o pedirle guía a Dios, notarás las sensaciones en tus entrañas y comenzarás a albergar pensamientos dirigidos en la mejor dirección.

Lo bueno es que no importa cómo le pidas ayuda a Dios; lo importante es que se la *pidas*. Puedes sencillamente pensar tu pregunta: ellos oyen tus pensamientos. Y no te preocupes: no van a juzgarte por lo que pienses. También puedes escribir, cantar, rogar, afirmar, gritar o meditar para solicitar el consejo de Dios y de los ángeles.

Pero los ángeles no son Santa Claus ni el genio de la botella que te garantiza tus deseos. Ellos toman nuestras peticiones y las purifican hasta dejarlas en su más pura esencia. En otras palabras: nos ayudan de la mejor manera posible. Esto significa que la respuesta a tu ruego puede muy bien diferir de tus expectativas. Estate abierto a otras formas de solucionar los problemas.

Los ángeles son energía pura de amor, luz e inteligencia. No tienen cuerpos físicos, así que son ilimitados. Es imposible que molestes o canses a tus ángeles: solo los seres con ego y cuerpo físico se cansan. Los verdaderos ángeles de Dios no tienen ego ni cuerpo físico, así que no te preocupes por si pudieras perturbarlos.

Tus ángeles de la guarda pueden ayudarte con cualquier problema. Para ellos no hay nada ni demasiado pequeño ni demasiado grande a la hora de prestar su ayuda. Quieren ayudarte a vivir en paz porque esa es la voluntad de Dios para ti y para todos nosotros. Porque cuando vives en paz en realidad estás contribuyendo en gran medida a la paz del mundo.

ARCÁNGELES

Además de los ángeles de la guarda que tú y todos tenemos, existen también los arcángeles que; creó Dios para dirigir y supervisar la vida en la tierra. Igual que los ángeles de la guarda, los arcángeles están hechos de luz y amor y por eso son incansables, y no tienen ego.

Estos son los arcángeles en concreto que ayudan a los índigo y a sus tutores:

Miguel: Su nombre significa «El que es como Dios», y exactamente igual que Dios, Miguel es omnipresente (está en todas partes). Es el equivalente angelical de un superhéroe, capaz de ayudar a todo el mundo al mismo tiempo.

Miguel conoce el propósito de tu vida, así que puedes recurrir a él para que te aconseje sobre la mejor trayectoria a seguir que resulte más significativa. Miguel también nos proporciona coraje, confianza en nosotros mismos y protección. He aquí tres maneras de saber si Miguel está contigo:

- Albergas un sentimiento cálido de energía.
- Te sientes relajado y a salvo.
- Ves chispas de luz brillantes en azul y púrpura (y no tienes problemas de salud en la vista que pudieran dar lugar a esos efectos visuales).

Gabriel: El nombre de este arcángel significa «La fuerza de Dios». Gabriel es el famoso ángel mensajero de la Biblia, que nos proporcionó la historia navideña de la Anunciación del inminente nacimiento del niño Jesús a su madre María.

Gabriel sigue ayudando a los humanos mensajeros, entre los que se incluyen los índigo, a los que guía para enseñar, escribir, dar conferencias, crear proyectos artísticos e involucrarse en otras empresas que impliquen la comunicación y la expresión de uno mismo.

Metatrón: Es uno de los dos arcángeles cuyo nombre lleva el sufijo «-on» en lugar de «-el»; fue el profeta de Enoc y se convirtió en el primer ángel sobre el árbol de la vida en la sefirot de la Cábala. (El sufijo «-on» de los nombres Metatrón y Sandalfón denota que ambos eran profetas bíblicos que vivieron tan piadosamente que ascendieron al dominio de los arcángeles al final de sus vidas físicas).

Metatrón ayuda a todos aquellos que se muestran novatos en el camino

espiritual, además de a aquellos altamente sensibles y empáticos que poseen el don espiritual de la clarividencia. Puedes recurrir a él para que te ayude a mantener tus dones espirituales y para proteger tu sensibilidad en ambientes duros.

Nataniel: También conocido como el arcángel del propósito de la vida, el nombre de Nataniel significa «Dones de Dios». En comparación con los arcángeles principales de los que tanto has oído hablar, Nataniel acaba de empezar a trabajar con la humanidad. Sin embargo lo hace a lo grande, porque ahora nosotros estamos colectivamente preparados para vivir nuestro propósito. Y los índigo, que han venido aquí para guiamos a un mundo de paz, tienen un papel tan importante en el propósito de la vida de toda la humanidad, que la energía del arcángel Nataniel no puede sino constituir una magnífica herramienta de ayuda.

El arcángel Nataniel trabaja con nosotros para liberamos de las excusas que nosotros mismos nos ponemos a la hora de llevar a cabo cualquier cambio importante en nuestra vida, además de libramos del miedo que nos impide alcanzar nuestro más alto potencial; colabora con nosotros con su presencia en el camino de nuestra vida, conectándonos con aquello que pretendíamos experimentar al venir a esta vida.

Nataniel ve esa parte más profunda de nuestro ser energético a través de nosotros; es testigo de la pureza de nuestra alma y de la divinidad de nuestra existencia, y lleva esa energía a la superficie para ayudamos a encontrar la razón exacta por la que nuestra alma ha elegido venir a esta tierra.

Lo único que tienes que hacer es pensar en el nombre de uno o dos de estos arcángeles, y ellos acudirán a tu lado. Una vez más, nosotros no adoramos ni rezamos a los ángeles. Sin embargo son trabajadores y colaboradores sagrados en el camino de nuestra vida y nuestro propósito.

La conexión que tienen los índigo con los ángeles no tiene paralelo, pero incluso aunque ellos no estén abiertos a escuchar este tipo de mensajes, tú puedes asistirlos en su misión de hacer resonar y perpetuar el amor del cielo en la tierra con tus continuas oraciones en silencio.

JESÚS Y LOS ÍNDIGO

Cuando lees las historias acerca de Jesús en los Evangelios, notas su estilo de liderazgo de tipo índigo. Por ejemplo durante la Pascua, cuando la gente vendía animales en el templo para el sacrificio^ Jesús protestó y volcó las mesas. Él enseñó siempre la verdad sin considerar las consecuencias, y aunque era

consciente de que sus enseñanzas molestaban, siguió con su ministerio.

Tras la ascensión, Jesús también se convirtió en uno de los maestros más poderosos. Él asiste a cualquiera que lo llame; incluso a las personas que han fallecido y se encuentran en el oscuro y aterrador más allá. Jesús colabora con la gente de cualquier religión y fe porque él ve la luz y el amor divinos en todos nosotros, así que no es necesario pertenecer a ninguna creencia en concreto para obtener su guía.

Por desgracia algunas religiones organizadas, sobre todo aquellas que cuentan entre sus altos rangos con personas que no actúan con integridad, han alejado inadvertidamente a la gente de Jesús. Lo cierto es que Jesús es el principal sanador de la mente y del cuerpo. Aquellos que desarrollan una relación pura con él disfrutan de su luz brillante y radiante, porque se sienten amados y a salvo, ¡y efectivamente lo están!

Recurrir a Jesús para mantener una relación personal con él, ya asistas a la iglesia o no, puede aumentar y mejorar tu salud y tu felicidad. Habla con él desde el corazón, porque sentirás su amor, oirás sus valiosos consejos y recibirás su protección.

ABSORBER LAS ENERGÍAS

Los índigo son tan sensibles que pueden sentir las emociones del resto de las personas; a veces incluso les resulta difícil discernir si se trata de sus propios sentimientos o de las inquietudes de los demás. Además se sienten bombardeados por una energía negativa y dolorosa cada vez que ocurre una tragedia en el mundo, porque sienten profundamente la conmoción, la ira y la tristeza que acompañan a esos acontecimientos.

Y no solo sienten esas energías, sino que además las asimilan. Esto significa que absorben esa energía como una esponja. Si eres un índigo, cuando alguien te cuenta sus problemas sientes su peso en tu cuerpo. Y cuando conoces a alguien que no es sincero, sientes su toxicidad, etcétera.

La clave consiste en ser consciente de que no se trata de nada personal, sino de la energía de otras personas. Cada vez que te deprimas, utiliza los métodos para despejarte y protegerte que describimos en la próxima sección de este capítulo. Te sentirás mejor al instante.

Pero por supuesto, si te sientes deprimido durante un período largo de tiempo, es más inteligente buscar el apoyo de un consejero. Un buen consejero puede además ayudarte a comprender cómo tus pensamientos, tu infancia, tu estilo de vida y tus relaciones influyen en tu estado anímico.

DESPEJARTE Y PROTEGERTE CON LOS ÁNGELES

Como los índigo son tan propensos a absorber las energías de otras personas (sobre todo las negativas), para ellos es importante controlar y mantener su propio campo de energía. Esto se hace principalmente trabajando con los ángeles, en especial con el arcángel Miguel, cuyo propósito es reducir y eliminar la energía del miedo.

Los síntomas de que necesitas despejar tu energía son:

• Pareces propenso a los accidentes.
• Te olvidas de las cosas.
• Vives en las nubes.
• Te muestras proclive además a las adicciones (a comer, beber, comprar en exceso, jugar a juegos adictivos o tomar drogas, etc).
• Te hundes bajo el peso de la influencia de las energías negativas (por ejemplo, escuchas música irritante, te vistes mórbidamente, ves películas violentas y juegas a videojuegos violentos).

Otros síntomas son:

• Preocupación, ansiedad o depresión excesivas.
• Sueños aterradores.
• Perturbaciones del sueño, entre las que se incluye sentirse fatigado.
•. Comportamientos autodestructivos.

Todos estos son signos de que la energía del miedo te está influyendo. Como índigo altamente sensible, a veces te cuesta comprender hasta dónde llega tu propia energía y dónde comienza la dé los demás. Por eso, si tienes alguno de los síntomas anteriores, es mejor despejar tu energía.

DESPEJAR

Despejar significa que sueltas la energía del miedo que has absorbido. Es como lavarse la suciedad de las manos.

Para despejar tu energía piensa o di lo siguiente: «Arcángel Miguel, por favor, despeja la negatividad y la energía del miedo que hay en mí y a mi alrededor».

Es probable que notes las reacciones de tu cuerpo a este proceso de esclarecimiento, como por ejemplo sentir calor porque el arcángel Miguel está cerca, o tener estremecimientos y escalofríos conforme se libera la energía del miedo.

He aquí otras formas de despejar tu energía:

• Tomar un baño caliente con sales de baño o nadar en el mar.
• Esparcir salvia (quemando barritas de salvia), esparcir aceite de salvia con un espray o comer salvia seca en polvo como especia en tus comidas.
• Sentarse al sol al aire libre, observar las estrellas o la luna.
• Rogarle directamente a Dios que te libere de la presión del miedo.
• Someterse a un proceso de desintoxicación y abandonar las comidas procesadas y los productos químicos.
• Pasar tiempo en la naturaleza.

PROTEGERSE

Protegerse significa evitar absorber esa otra energía. No es algo que se haga desde el miedo, sino desde el sentido común; igual que llevas gabardina o paraguas durante una tormenta.

Para proteger tu energía, piensa o di lo siguiente: «Arcángel Miguel, por favor, rodéame con tu escudo real de luz púrpura de modo que solo envíe o me llegue amor».

Hay muchas formas diferentes en que la gente puede protegerse. Por ejemplo, pueden verse a sí mismos como

• Rodeados de un capullo de luz.
• Protegidos por una armadura.
• Revestidos de una pirámide de luz.

Si te encuentras en un ambiente de energía hostil (como por ejemplo un lugar abarrotado de gente, o en el que hay discusiones y competencia entre personas), es buena idea volver a invocar este escudo cada doce horas.

He aquí otras formas de proteger tu energía:

• Llevar un colgante de cristal de amatista, o un colgante con un santo o un ángel que pendan junto a tu corazón.
• Llevar ropa o accesorios que contengan espejos.
• Visualizarte sosteniendo el escudo del arcángel Miguel o llevando una armadura para bloquear la negatividad.
• Colgar cristales en tu casa.

Se trata de un proceso en el que se hace un llamamiento a los ángeles y se les pide que te rodeen a ti o a otra persona con la vibración de su áurea angelical.

MANIFESTACIÓN

Charles: Los índigo son almas con dones. Y uno de los mayores dones de ser un índigo, que yo quiero sacar a la luz precisamente ahora, es su habilidad para *manifestarse*: es decir, para transformar los pensamientos en su realidad inmediata, simplemente manteniendo la disciplina de no perder de vista esos pensamientos.

Todo el mundo puede manifestarse, pero la alta vibración espiritual de los índigo les permite hacer cambios y suscitar situaciones y soluciones nuevas a los problemas con más facilidad. Y sin embargo muchos de ellos no lo saben.

Muchos índigo utilizan su increíble habilidad para manifestarse contra sí mismos al mantener su energía llena de negatividad. La ley de la atracción es neutral, lo cual significa que se aplica igualmente tanto si se manifiesta algo bueno como algo mala

Como índigo tienes que darte cuenta de que tu cuerpo es un imán, y la polarización de tu magnetismo se basa directamente en los pensamientos que te permites albergar en la mente y en la energía que dejas que exista en tu cuerpo. Si no sientes más que negatividad; si te sientes abrumado y consumido por el desencanto y te centras constantemente en lo que no te gusta, la cruda realidad es que estás utilizando tu altísima habilidad para manifestar y llevar más energía negativa a tu vida.

Una de las cosas más sorprendentes que cualquier índigo puede aprender a experimentar es el verdadero poder de su ser. Cuando un índigo es capaz de reunir la fuerza y la disciplina necesarias como para romper los círculos negativos a través de su pensamiento y del poder de su intención, es posible que se produzca el milagro de la manifestación.

El cielo no ha enviado aquí a los índigo, con su naturaleza inquisitiva y rebelde, solo para que hagan frente a los castigos que se sigan inevitablemente de su comportamiento. También los ha enviado a la tierra con un conjunto de herramientas y con habilidades agudizadas, capaces de producir los cambios que nosotros sabemos que necesita este planeta. Y todos nosotros podemos aprovechar este poder índigo.

La mejor forma de comprender el verdadero poder de un índigo es practicar de hecho la puesta en acción de estos principios en nuestra propia vida.

Yo quiero animar tanto a los índigo como a los no índigo a cambiar su forma de pensar, a estar dispuestos a aprovechar la oportunidad, y a sustituir sus pensamientos negativos por otros positivos. No puedes hacerte una idea de hasta qué punto podría cambiar tu vida dentro de uno, dos o cinco años si te pasaras el día ilusionado por las cosas que deseas y excitado por lo que tu cuerpo sabe que es bueno para ti en este mundo, a pesar de no saber exactamente qué quieres hacer o dónde quieres estar.

Si lográramos superar un poco nuestras expectativas sociales, damos cuenta de que el mundo está cambiando y de que nosotros tenemos que evolucionar con él, podríamos ayudar a abrir paso a la generación más poderosa que ha conocido este planeta. Cuando los índigo hayan terminado su tarea y nos hayan despertado a la verdad; es decir, a la verdad de que nosotros, como seres humanos, hemos venido a la tierra a vivir vidas equilibradas y felices, entonces el trabajo de los ángeles y del cielo estará presente en el día a día de nuestras vidas, allanando el camino hacia la paz perpetua.

LECCIÓN ACERCA DEL PODER ÍNDIGO:

Los índigo nos enseñan que la sensibilidad es un don gracias al cual somos capaces de sentir la presencia de Dios, de Jesús y de los ángeles. Y también ponen de relieve las habilidades espirituales innatas que *todos* podemos activar.

* * *

Segunda parte

* * *

DESPIERTA TU PODER ÍNDIGO

Preguntas y respuestas de un índigo

En la segunda parte de este libro podrás leer una conversación mantenida con Charles, que sabe mucho acerca de la energía índigo, por su experiencia personal. El estilo fluido de su conciencia refleja la forma auténtica de hablar de la generación índigo, desde el corazón....

LA MISIÓN ÍNDIGO

¿Quiénes son los índigo?

Los niños índigo, llamados a veces los «niños nuevos», no son en realidad más que una de las muchas maneras en que la nueva energía humana llega a este planeta en concentraciones cada vez mayores. La energía índigo siempre ha existido entre los humanos, pero ahora nos damos más cuenta que nunca.

Los niños índigo son conocidos sobre todo por su cualidad personal de oponerse a la autoridad y las reglas. Lo cierto es que aunque a menudo se piensa que tienen «problemas de comportamiento», son guerreros espirituales que vienen aquí para producir cambios importantes en nuestro modo actual de vida.

Metafóricamente hablando, han venido a este planeta a levantar las piedras para que el resto de nosotros podamos ver lo que hay debajo; a retirar las cortinas para que veamos lo que hay detrás, de manera que los trabajadores de la luz de esté mundo puedan hacer los cambios necesarios.

Un índigo no permite que se le impongan reglas ciegamente. Se sienten impulsados a diseccionar, examinar y analizar cada proceso, cada tradición, cada valor..., todo lo que nosotros, pasamos por alto en nuestra sociedad y aceptamos con complacencia.

La tarea de un índigo es preguntar ¿por qué?, ¿por qué hacemos esto?, ¿por qué tengo que hacer esto?, ¿por qué creemos en esto?, ¿por qué esto es una tradición?

Aunque su naturaleza inquisitiva pueda parecer caótica e incluso bordear lo antisocial, tenemos que entender que a menos que hagamos un inventarío completo de nuestra forma de vida y analicemos cada aspecto de nuestra

existencia, no seremos capaces de ver qué funciona y qué no puede aplicarse ya a nuestro mundo moderno.

¿Estás diciendo que ha llegado la hora de desafiar a nuestras instituciones?

La humanidad es una especie en constante evolución. .Cambiamos continuamente. Aprendemos, crecemos y construimos de forma permanente sobre los conocimientos del pasado. En los últimos milenios, con la mejora de nuestra habilidad para registrar la historia, hemos aprendido mucho acerca de cada una de las facetas de la sociedad y de la existencia humana.

»Dejando a un lado nuestras creencias espirituales, yo creo que no cabe ninguna duda de que el mundo podría ser un lugar mejor y de que se podrían hacer muchos cambios para ayudar a nuestra sociedad a vibrar más armoniosamente con nuestros variables deseos.

¿Por dónde empezamos? ¿Qué podemos hacer? Buena parte de nuestra infraestructura está ya sólidamente establecida. Muchas cosas han sido como son y se han convertido en tradición incluso antes de que naciéramos; se han solidificado, casi cimentado sobre nuestra forma de pensar, sobre nuestro sistema de creencias. Así que vivimos el día a día actuando como si existiera una fuerza mayor que controlara el hecho de poder ser felices o no.

¿Qué cosas somos capaces de lograr? ¿Qué es posible? ¿Qué es imposible en este planeta?

Cada vez hay más gente insatisfecha. Hoy más que nunca hay personas que necesitan medicación (antidepresivos, antipsicóticos). Un psicólogo te diría que las causas son simplemente un desequilibrio químico, que se trata de enfermedades que tienen tratamiento si se diagnostican correctamente.

La verdad, de la que hemos llegado a damos cuenta, es que nuestra energía, que evoluciona como seres de luz, ya no es compatible con la rigidez del mundo capitalista. El consumismo ha perdido su poder sobre nosotros. Ya no nos sentimos cautivados por lo que podemos crear a nivel material con nuestras manos.

Estamos todos mirándonos los unos a los otros y preguntándonos: «¿Y ahora qué?». Todos sabemos que la vida puede ser mejor de lo que es y que el cambio depende de nosotros. Se trata simplemente de aprender a aceptar que se va a producir, y de acoger y proteger a los niños que van a traérnoslo.

Los índigo ¿son espirituales de forma innata?

Ningún niño índigo puede ser subyugado espiritualmente. No estoy diciendo que todos los índigo estén abiertos de forma natural a concebir

pensamientos espirituales, sino que vienen a este mundo con unas pocas creencias inherentes:

• Todo debe estar equilibrado y ser transparente
• Cada regla debe tener su explicación y su significado definido, que de hecho pueda aplicarse a una situación concreta.
• Las reglas generales, los estándares de normalidad y las limitaciones son como el veneno.

Sencillamente un niño índigo no puede comprender por qué nos imponemos tantas limitaciones arbitrarias a nosotros mismos en nuestro mundo. ¿Por qué nos negamos a ser felices? ¿Por qué rechazamos divertimos? ¿Por qué ser adulto parece sinónimo de rechazar la magia de la imaginación y la posibilidad?

Los índigo representan la nueva energía que ha llegado a la tierra para abrimos los ojos a nuestra complacencia y al hecho de que somos nosotros quienes hemos escrito nuestras reglas: reglas que consideramos responsables, maduras y propias de un adulto, pero que en realidad no funcionan en absoluto. ¿O sí?

Una de mis citas favoritas, que oí a un profesor con el que solía trabajar, es: «¿Cómo sabemos en qué necesitamos trabajar si jamás sale a la luz?». Es una pregunta muy profunda. Vivir el día a día hablando de nuestros problemas frente al dispensador de agua fría y escuchando las noticias acerca de las cosas que van mal en este planeta para por fin sentamos en casa y preguntamos qué hacer, no es una actitud lo suficientemente proactiva.

Porque, ¿sabes?, el cielo sí lo sabe. El cielo sabe que nuestro mundo tiene que cambiar, que carecemos de satisfacción en nuestra vida diaria y que aunque tengamos un empleo muy bien pagado, o incluso una posición de alto rango en una empresa, se trata solamente de algo material. Nada de eso le sirve a nuestra alma, pues muy raramente nos ofrece la satisfacción que nuestro ser espiritual y energético necesita.

Entonces, ¿los índigo están aquí para mostramos nuestra deficiencia espiritual?

Los niños índigo están aquí para actuar como espejos, para arrojamos nuestras reglas a la cara y para que veamos a través de la mentira, porque una de sus cualidades más notables es su detector interno de la verdad. No solo saben cuándo les mentimos, sino también cuándo te mientes *a ti mismo*. Y es casi imposible hacer feliz a un niño índigo si tú te niegas a ver la falta de felicidad en tu vida. ^

Si lo piensas bien, acabar con la complacencia debería alegrarnos (por frustrante que pueda parecer desde el punto de vista de los padres). Ellos quieren que reflexionemos en serio sobre nuestro mundo, no simplemente que nazcamos, nos adaptemos a él y nos quejemos cada vez que surja la oportunidad, para seguir perpetuándolo el resto de nuestras vidas solo porque es «lo que se ha hecho siempre». Pero eso no significa que todos los aspectos de nuestra sociedad moderna tengan que cambiar, sino solo aquellos que se han quedado obsoletos: las partes que se basan en el miedo.

Hay aspectos de nuestro mundo que provocan en la gente la creencia de que la única manera de lograr cierta felicidad o éxito en esta vida es quitándosela a los otros, ya sea por la vía competitiva, con una mentalidad oportunista dispuesta a escalar los diversos escalafones, ya sea por la vía violenta, a través del robo, la violencia y la victimización de los otros. De modo que, de todas las veces que has oído a un índigo hablar de las cosas que nos hacen infelices, ¿cuántas te has parado de verdad a pensar en ello?

Así que ya ves: aunque nos consideremos tutores y cuidadores iluminados de estos nuevos niños, sigue siendo demasiado fácil caer en la tradición programada de esperar una obediencia y una adherencia incuestionables a las reglas y a las políticas que les imponemos, y de esperar que sigan así el resto de sus vidas.

¿Qué motiva la resistencia de los índigo?

Tienes que comprender que un índigo no siente el menor deseo de molestar a la gente de su entorno. Si observas de verdad sus patrones de comportamiento en el colegio y en casa, verás que no hacen las cosas para molestar a nadie; se trata de ayudar a aquellos que *imponen* las reglas a *comprenderlas.*

Lo que quiero decir con esto es que no puedes decirle simplemente a un índigo que esto es así «porque yo lo digo». No puedes decir: «Porque las cosas son así». Un índigo necesita comprender los asuntos a un nivel más profundo, porque lo cierto es que no hay limitaciones en nuestro mundo. La verdad de nuestro mundo es que podemos crear colectivamente la realidad que todos deseemos.

La mayoría de la gente no comprende la magnitud del que acabo de decir, pero lo repito: *si todos colectivamente creyéramos en cierto nivel de paz, podríamos alcanzarla*. Pero el asunto es que primero tenemos que comprender por qué nuestro mundo de hoy en día es como es.

Un índigo no se divierte cuando se rebela contra las reglas, incluso aunque se ría o parezca que le hagan gracia las reacciones de las personas que potencialmente puedan sentirse molestas. Los niños índigo viven en un mundo

que no comprenden. Se sienten bombardeados de continuo por la sensación de que sus tutores tratan de obligarlos a adoptar sus consejos cuando en realidad no tienen ni idea de lo que hacen y sencillamente lo hacen lo mejor que pueden.

Y como los índigo son lo suficientemente sensibles como para saber que los adultos y los tutores que les imponen esas reglas no son felices, no pueden tomarlos en serio. No pueden respetar a nadie que no sea sincero consigo mismo. Si vives una vida en la que tu propia alma no cree y tratas de aconsejar a un índigo para que siga tus pasos, no vas a tener mucho éxito.

Los índigo ¿están tratando de crear un nuevo orden social?

Es preciso darse cuenta de que hemos hecho progresos impresionantes en nuestro mundo. Teniendo en cuenta que no hay más reglas que las que nosotros creamos y nos imponemos a nosotros mismos, ahora mismo estamos viviendo en un mundo en el que seguir vivo es más fácil y seguro de lo que lo ha sido nunca. Y como muestra evidente de ello baste decir que vive más gente en este planeta de la que ha vivido nunca a lo largo de toda la historia escrita.

Pero aunque hay muchas cosas de las que sentirse orgulloso, también hay muchas otras que todos sabemos que no funcionan. Dios y los ángeles nos han enviado a los niños índigo aquí porque el despertar espiritual está sucediendo justo ahora.

Creas o no que puedes trabajar con los ángeles como mensajeros del cielo, yo pienso que es innegable que hay miles y miles de personas por todo el mundo que se están abriendo a la idea de que el cielo quiere que seamos felices. Despiertan a este sistema de creencias en tropel todos los días.

Conforme la gente comience a tomarse en serio su camino espiritual y a integrar el principio del trabajo conjunto con la Divinidad en la rutina de sus vidas, una de las primeras cosas que resultarán evidentes es esa sensación de incompatibilidad inherente con el mundo que les rodea. Cuando trabajas con los ángeles, comprendes que el mundo puede convertirse y se convertirá en sentido literal en lo que todos elijamos y decidamos colectivamente. Si queremos un mundo feliz lo único que tenemos que hacer es pedirle al cielo que nos guie para crearlo, y *lo crearemos.*

Pero también existe la dualidad en este planeta. Hay una contrafuerza compuesta por gente que se resiste al cambio, se aferra a la tradición y cree que siguen siendo válidas esas políticas puestas en marcha hace cientos de años por personas que jamás podrían haber imaginado nuestra sociedad tal y como es hoy en día. Y aunque sin lugar a dudas hay ciertos valores imperecederos, muchos de nosotros parecemos aferramos categóricamente a conceptos del pasado, ya funcionen o no.

Como humanos adoptamos una actitud complaciente con tanta facilidad que a menudo nos enfrentamos al mundo que nos rodea y a esas cosas con las que no estamos contentos esperando sencillamente que todo vaya mejor. Pero tenemos que comprender que el cielo sabe qué nos merecemos y cuál es nuestro propósito o destino colectivo, que no es otro que experimentar un mundo mucho más feliz y con menos competencia, desigualdad y crítica..., y más amor y conexión.

¿Por qué están aquí los índigo? ¿Por qué ahora?

Los niños índigo han sido enviados aquí como guerreros espirituales para ayudamos a rediseñar cada uno de los aspectos de nuestro mundo. Aunque parece que centramos casi toda nuestra atención en sus años académicos, los niños índigo van a vivir vidas largas e intensas. Y a lo largo de todo ese tiempo, cada aspecto de la sociedad en la que se integren cambiará para siempre.

Para responder a la pregunta de por qué los índigo están aquí, diré que para ayudamos a abrir los ojos a la verdad del mundo que nos rodea. Si reflexionas acerca de su energía, comprenderás que están diseñados al detalle y que su alma está tensada de forma perfecta para traemos precisamente los cambios que deseamos.

¿De qué está compuesta la energía índigo?

La energía índigo es mucho más que ese mal comportamiento por el que los índigo nos parecen tan infames. Es preciso comprender todo el resto de la dinámica propia de los seres humanos que se integra en la descripción de la personalidad índigo.

Porque los índigo no solo oponen resistencia a las reglas; también son altamente sensibles e intuitivos. Aunque parezcan firmes y endurecidos, son seres muy sensibles y delicados. Con frecuencia las personas más sensibles se colocan una coraza exterior para protegerse de aquello que les causa dolor emocional o espiritual.

¿Hay diferencias entre los índigo?

Los índigo jóvenes, al estar tan conectados y ser tan sensibles, no vienen a este mundo con la armadura puesta. En general tienden a llegar a este mundo con mucho optimismo; un optimismo muy similar al de la energía de cristal.

La energía de cristal es exactamente igual que la índigo, solo que los niños cristal no suelen oponer tanta resistencia al mundo que los rodea. Por lo común son personas calladas.

Los niños índigo serían los que responden, y los niños cristal serían los que se sientan apartados y en silencio. Ver la diferencia resulta realmente fácil.

Notarás, sin embargo, que algunas energías índigo jóvenes tienen un acercamiento más intenso y un deseo más fuerte de oponerse a las reglas que otras energías índigo más mayores. Esto se debe a que mucha gente que sigue viva todavía hoy nació como «índigo scout», con un alto nivel de energía índigo pero no del todo índigo en sí mismo.

¿Cuál es el papel de los índigo conforme entran en la edad adulta?

Conforme los índigo crecen y se integran en la sociedad, su sed insaciable de verdad y transparencia los seguirá para formar parte de su nuevo rol en la sociedad. Como ya hemos notado una gran concentración de energía índigo en nuestro mundo de hoy en día, no creo que sea descabellado suponer que llegará el momento en el que esa energía constituya la mayor apuesta de nuestro mundo adulta (A menudo oirás a la gente referirse a la energía índigo bien simplemente como índigo, bien como *niños* índigo. Yo personalmente utilizo todos los términos ya que creo que son sinónimos, porque aunque un índigo sea adulto, considero que su energía es de niño índigo).

Cuando esta energía rebelde se enfrente a la complacencia de la sociedad moderna y ponga de relieve las limitaciones y las reglas ocultas, comenzarán los cambios. Existen ya ahora mismo personas muy notables con energía índigo en puestos importantes. Buscan esos cambios con tanto optimismo y avidez que resultan ineficaces y sus índices de popularidad se desploman en los gráficos. Pero lo cierto es que van por delante de su tiempo. Así que conforme se integren en la sociedad, irán obteniendo el poder para *llevar a cabo* esos cambios.

No deberíamos pensar en los índigo desde la perspectiva de su

comportamiento o de sus desafíos académicos a la autoridad, porque hay algo que oigo una y otra vez, y es que no importa cuántas veces castigues, mediques o intentes disciplinar a un índigo: su energía inherente no se puede cambiar.

Es necesario comprender que el cielo se da perfecta cuenta del shock que supone esta nueva energía para nuestro sistema. Por supuesto que intentaremos sofocar el fuego, hacerlos callar y ponerlas una camisa química de fuerza para meterlos en cintura, porque aunque todos queremos un mundo mejor, Dios nos ha prohibido *hacer* nada para participar en ese cambio.

Cuanto más te armonices con la energía índigo y más los ayudes a ponerse en contacto con el sentido de su propósito, más estarás haciendo por el mundo. Conforme los índigo lleven a cabo su labor, se irán deshaciendo de las políticas y reglas trasnochadas, amorales y desequilibradas de este mundo. Por eso es tan importante conocer el poder índigo.

La guerra, la división de las naciones, de los estados y de las religiones...,

todo eso va a desaparecer. Los índigo creen en la unidad; creen que la humanidad colectivamente debería despertar a la verdad de que todos somos uno.

Antes has mencionado a los niños cristal; ¿quiénes son?

Conforme los índigo realicen su tarea y creen un mundo más seguro y con menos miedo, comenzaremos a experimentar la nueva energía del alma que entra en este planeta. Ya hemos empezado a ver pruebas de esta energía en la forma de los niños cristal.

Los niños cristal, igual que los índigo, son altamente intuitivos. Son detectores de la verdad, pero, como he dicho antes, no oponen resistencia al mundo que los rodea. Simplemente existen en él.

Y a veces lo hacen de tal manera, según nuestra comprensión social moderna, que encajan en los criterios de diagnóstico del autismo. Los niños cristal tienden a expresarse tardíamente en la vida. Suelen ser más observadores.

Si de verdad alguna vez te has tomado un momento para mirarlos a los ojos, verás la sabiduría del alma que hay en ellos. Los niños cristal, descritos clínicamente como auristas, son de hecho almas muy iluminadas que, una vez más, van por delante de su tiempo. Son almas que vienen a vivir en un mundo que ya no requiere de las mismas normas sociales actuales que nosotros mismos nos imponemos. Los niños cristal son la prueba evidente de que nuestro mundo está cambiando y pasando del miedo y el control al amor, la comprensión y la conexión. La comunicación verbal no será necesaria porque comenzamos a damos cuenta al nivel del alma de que podríamos comunicamos energéticamente los unos con los otros en gran medida, y aprenderíamos a acercarnos al mundo con más paz y menos violencia.

Los niños cristal son los habitantes del mundo de alto nivel vibracional al que nos guían los índigo.

¿Por qué a veces se llama «almas viejas» a los índigo?

Los índigo poseen cierta sabiduría. Cuando hablas con un niño índigo, es casi como si estuvieras hablando con una persona diez años mayor que tú. A menudo se les describe como si tuvieran un «alma vieja». Ellos sencillamente *captan* cosas. Comprenden conceptos complejos y aparentemente propios de adultos con facilidad.

Cuando comparamos nuestro nivel de comprensión a la misma edad, a menudo nos damos cuenta de que ellos están mucho más avanzados de lo que lo estábamos nosotros. La razón es que la energía índigo *es* una energía del alma muy vieja. Regresan con el propósito colectivo no solo de ser humanos y

experimentar las vivencias humanas como hacen tantos otros, sino casi para hacer un sacrificio vital.

Sacrifican el sentido de la paz y del bienestar que a menudo acompaña a la adaptación: el reconfortante sentido de seguridad con el que se premia a aquellos que siguen las reglas y encajan. Un índigo sacrifica la paz para poder hacer tangibles los cambios que el mundo necesita.

¿Dirías que los índigo están altamente evolucionados?

Con frecuencia se piensa que los índigo son el paso siguiente y más consciente de la evolución de la humanidad; que son esa fuerza de los seres humanos que dice: «No vamos a seguir armándonos de valor con perfecta complacencia para esbozar una sonrisa y aceptar la adversidad. Ya no creemos en los héroes; no vamos a seguir otorgándoles nuestro poder a otras personas. Ahora contamos con tanta energía en nuestro interior que podemos transformarnos en librepensadores y mantener ese rol». Ese es el siguiente paso de la humanidad.

Índigo, tú eres ese paso siguiente de la humanidad.

ESPIRITUALIDAD ÍNDIGO

¿Cómo podemos ponernos en contacto con nuestra guía divina?

Una herramienta muy poderosa para ayudamos a encontrar esa guía que esclarezca nuestro propósito vital es pedirle al universo una señal. Te sorprenderá lo eficaz que puede llegar a ser cuando lo pruebes de verdad.

Te sugiero que te tomes un momento para cerrar los ojos, darte un respiro, aclarar tu energía y pedirle consejo al universo y a la energía que te rodea. Incluso aunque no creas en esa energía, aprovecha la oportunidad y prueba a ver.

Busca un sitio en el que puedas relajarte; un lugar en calma en el que no albergues ninguna expectativa, no sientas ninguna urgencia ni ansiedad, ni concibas ninguna esperanza de lograr la respuesta que puede que creas que te mereces..., simplemente déjalo pasar.

Pídele al universo que te muestre una señal clara y reconocible, capaz de guiarte hacia el siguiente paso y hacia tu camino en esta vida. Y después de pedir: «Por favor, muéstrame una señal clara y reconocible», déjalo pasar. Olvídalo. Olvídate de lo que acabas de hacer. Sigue con tu vida.

Y entonces, ¿la señal aparecerá?

Lo interesante de las señales es que cuando pretenden revelarnos información, nos la revelan. Si estás confuso sobre si has visto o no una señal,

sigue esta regla general: *si sientes que es una señal, es que probablemente lo es.*

Las señales no solo contienen una información muy específica y sincronizada que nos sirve de guía, sino que además muchas de ellas nos llegan precisamente como confirmación de que vamos por el buen camino. Y eso es algo en lo que mucha gente debería encontrar más consuelo. Nos centramos de tal modo en el lugar que deberíamos ocupar, que perdemos de vista el «ahora» y lo que tendríamos que experimentar para cualificamos para el siguiente paso de nuestras vidas.

Si una señal no parece tener ningún otro significado, es que su mensaje es así de simple. Las señales siempre significarán al menos que vas por el buen camino, que estás siendo guiado. Tómatela en serio y sigue su rumbo.

Cuando recibas estas señales, concédete un minuto para sentirte agradecido y satisfecho por el hecho de que, sea lo que sea lo que has vislumbrado para tu futuro, ahora mismo no podrías ni deberías estar en ningún otro lugar. Estás exactamente donde deberías estar, lo cual es una confirmación divina de que, sea lo que sea aquello para lo que estés trabajando y lo que manifiestes en tu vida, vas por el buen camino.

¿Trabajan los índigo con los ángeles para promulgar la voluntad de Dios?

Esté o no abierto un índigo a la idea de trabajar con los ángeles, lo cierto es que muchos ángeles colaboran con *ellos.* El cielo ha mandado a los índigo a la tierra para ayudarlos en su tarea de traer la luz a este mundo.

Piénsalo. Los ángeles están ahora mismo haciendo un gran esfuerzo para despertar a la gente de todo el planeta a la idea de que su vida debería ser feliz y satisfactoria, y de que el sentido del propósito que busca todo ser humano en lo más profundo de sí mismo es válido.

Y no solo válido, sino además accesible. Este es el mensaje que está recibiendo la gente en todo el mundo. Conforme las personas sigan despertando a su propósito, como he mencionado antes, comenzaremos a damos cuenta de que nuestra forma de vida, nuestra espiritualidad, es incompatible con la actitud y la estructura mental de la sociedad tradicional.

El cielo sigue colaborando con los índigo para alumbrar el camino y ayudarlos a hacer los cambios necesarios con su energía guerrera. Igual que los ángeles, los índigo protegen a aquellos que quieren.

Los índigo ayudan a realizar cambios positivos en situaciones que requieren de equilibrio.

¿Qué apoyo espiritual necesitan los índigo?

Una pregunta que me hacen con frecuencia es: «¿Qué puedo hacer para que mi hijo índigo se mantenga despejado?, ¿cómo puedo apoyarlo en su espiritualidad, de modo que él [o ella] sienta la guía de los ángeles que lo rodean, y sea capaz de acceder a su intuición natural y al alto potencial de esa intuición?».

Cada vez que me hacen esa pregunta, el corazón se me ablanda. Tener unos padres o unos tutores tan despiertos e iluminados como para que este asunto constituya para ellos una preocupación, unos padres conscientes de la habilidad natural de su hijo para conectar con la energía que los rodea, y que sin embargo no la teman o duden de ella sino que, por el contrario, estén dispuestos a hacer cualquier cosa con tal de asegurarse de que esa posibilidad no se elimina, es una bendición.

Por lo general basta con mostrarse abierto uno mismo, como padre o como tutor, para ayudar a los índigo a vivir con plenitud su potencial espiritual. Y lo creáis o no, aunque mi madre era muy espiritual, no todo lo que ella decía necesariamente resonaba en mí cuando era joven. Pero es que formaba parte de mi naturaleza índigo cuestionarlo todo, incluso aunque fuera verdad.

Sin embargo, el hecho de que ella se tomara la molestia de enseñarme me hizo muy feliz, porque conforme me hice adulto y fui creciendo en mi espiritualidad y haciendo mis propios descubrimientos, iba recordando todo lo que ella me había dicho. Todavía hoy me acuerdo de todos los principios que ella me explicó; aprenderlo todo tan pronto me ha sido muy útil y me ha servido como confirmación constante a lo largo de la vida.

Aunque tu hijo índigo no parezca abierto a estos conceptos, no te eches atrás. No te estoy diciendo que le fuerces a aprenderlos; solo que si se siente guiado a abrirse a la espiritualidad en cualquier otro momento o en años posteriores, te estará eternamente agradecido por inculcarle al comienzo de su vida estos importantísimos principios de la energía y de la alta vibración.

¿Cómo podemos trabajar todos con los ángeles?

Ya seas un índigo o el tutor de un índigo, me gustaría darte una primera lección sobre cómo trabajar con los ángeles y aprender a reconocer la verdad de los mensajes que nos traen.

Antes de comenzar a colaborar con los ángeles por primera vez, mucha gente se siente muy confusa acerca de lo que tienen que hacer para resultar «elegidos» para esta conexión. Bueno, la verdad es que no hay que hacer nada en absoluto. Todos los humanos estamos constituidos de forma natural para comunicarnos, y conectar con los ángeles que nos rodean.

Lo que se nos *pide* que hagamos es invitar a los ángeles a compartir con

ellos nuestra vida, porque aunque todos sabemos que el cielo quiere lo mejor para nosotros, la voluntad Ubre de nuestro Dios nos garantiza el permiso para vivirla como deseemos.

Dejando a un lado raras excepciones, los ángeles por lo general no se nos imponen ni intervienen en nuestras vidas a menos que los invitemos. Son incontables las veces que la gente me ha preguntado: «¿Por qué mis ángeles no se comunican conmigo?». Entonces yo sintonizo con su energía y veo a sus ángeles de pie, justo a su lado, diciendo: *Estoy esperando a que me lo pidas*. A menudo la gente pasa más tiempo preguntándose por qué no funciona que invitando proactivamente a los ángeles a compartir su vida.

Yo recomiendo encarecidamente a todos los índigo interesados en trabajar con estos seres divinos que se tomen un momento para intentarlo.

Tómate justo este preciso momento para cerrar los ojos. Inhala, estate tranquilo y no te preocupes por nada. Pídele a cualquier ángel y a todos los ángeles de Dios que trabajan contigo en esta vida que se acerquen a ti.

«*Ángeles, por favor, comenzad a trabajar conmigo. Os pido que me sirváis de guía. Dadme los mensajes y señales que me dirijan y me mantengan en el camino de mi vida, de modo que pueda vivir mi más alto potencial. Ángeles, os doy permiso y os pido agradecido que por favor forméis parte de cada aspecto de mi vida de todos los días, y que así sea*».

Y así será: cuando invitas a los ángeles de Dios a compartir tu vida, ellos responden y entran en tu vida.

A continuación el paso siguiente es olvidarse de todo. Cuando les pides a los ángeles que participen de tu vida, resulta muy útil saber que ellos quieren formar parte de cada uno de sus aspectos: desde algo tan simple como buscar aparcamiento, a situaciones aparentemente más complejas como encontrar el empleo perfecto, tu alma gemela o el propósito de tu vida. Yo animo a todo aquel que esté interesado en mantener una relación interactiva y tangible con los ángeles a que se comunique con ellos de forma regular.

Mi madre siempre me decía: «Aquellos que escriben más cartas son también quienes más las reciben». A mí este mensaje me encanta, porque nos enseña que aquellos que más rezan, que más se comunican e incorporan a los ángeles en más aspectos de su vida, son también los que reciben más mensajes y tienen una sensación más fuerte de ser guiados. No podemos quedamos sentados esperando; tenemos que mostramos proactivos. Los ángeles siempre están ahí, y lo están para conectamos a cada uno de nosotros con el propósito divino de nuestra .alma.

Pero los ángeles no se nos presentan con sus propias ideas. Más bien nos ayudan a dar con el momento justo, a saber qué es lo correcto y, por lo tanto, a tomar la decisión acertada sobre qué hacer y cuándo; y todo ello basado en lo que nosotros elegimos sentir o elegimos que nos afecte, o en lo que nuestra alma sabe que tenemos que experimentar en esta vida.

Para los índigo es muy beneficioso incorporar la comunicación con los ángeles en su vida diaria, porque el sentido del compañerismo, la sensación de protección, de guía, la altísima vibración que nos proporcionan los ángeles no puede sino ser de gran utilidad para su energía índigo. Los índigo no han venido aquí para estar todo el tiempo enfadados: han venido a decir lo que está mal y a hablar en voz alta cuando los demás callan.

Y cuanto más alta sea la energía de un índigo, más guía recibirá. Cuanto más guiado se sienta y con más claridad reconozca su sentido de la pertenencia, más centrado estará. Y proporcionalmente, cuanto más centrado esté, mayor y más profunda será la diferencia que cree y marque en esta vida y en este mundo.

Yo animo entusiastamente a todos los índigo a considerar la posibilidad de trabajar con los ángeles porque, al igual que con otras sugerencias mías acerca de elevar la energía de tu vida, solo por probar no tienes nada que perder.

Vacilo a la hora de hacer promesas porque la experiencia personal de cada cual al trabajar con los ángeles dependerá de la forma en que lo aborden: de su coherencia, su energía y del volumen de dudas u optimismo que pongan en sus oraciones y en sus manifestaciones.

Cuando te dejas llevar por completo y permites que el cielo entre en tu vida, te despierte al camino y al propósito de tu vida y te proporcione una energía alta, entonces sientes el amor y la conexión que estás preparado para sentir no solo con el cielo, sino con todas las personas de tu entorno, y nada vuelve a ser igual[1].

Y los índigo pueden beneficiarse en especial de ello, porque su energía de alta vibración les proporciona una ventaja a la hora de conectar con la energía de alta vibración de los seres celestiales que los rodean.

¿Cómo se comunican los ángeles, y cómo podemos reconocer sus mensajes?

Una pregunta muy común, que me hacen una y otra vez, es: «¿Cómo puedo distinguir la guía angelical de mis propios pensamientos, miedos, ideas o de mi propia imaginación?». Es una buena pregunta. Me gusta que la gente se plantee las cosas. Creo que cierta saludable cantidad de escepticismo es siempre una ventaja cuando comenzamos a conocer una nueva escuela de pensamiento, porque significa que no aceptamos las cosas tal y como nos las dicen, sino solo cuando nos funcionan.

Cuando les pedimos una guía a los ángeles, puede surgir mucha confusión. Y por eso, a la hora de trabajar con ellos, es realmente importante que todos seamos conscientes de las múltiples formas en que los ángeles se comunican con nosotros.

CLARIVIDENCIA

No sé si se debe a las películas de Hollywood o a otras representaciones e imágenes de los fenómenos psíquicos, pero me he dado cuenta de que la gente parece más centrada en ver a los ángeles que en sentirlos o en notar su presencia. El ver parece haberse convertido en el Santo Grial de la confirmación, en el trofeo en lo que se refiere a la interacción con los ángeles que están a nuestro alrededor.

Y desde luego yo lo respeto, porque ver a los ángeles es increíble. Ver su energía es de hecho algo espectacular.

Pero el sentido interno de tu mente, ya sea el ojo o el oído de tu mente, es algo a lo que deberíamos prestar más atención cuando trabajamos con los ángeles porque nuestra mente puede captar muchas más cosas que nuestros sentidos físicos. Es con el ojo de la mente con el que vemos cuando soñamos, ya estemos despiertos o dormidos.

Un truco estupendo para ver la forma en que las imágenes y los mensajes entran a través de tu ojo de la mente es mantener los ojos abiertos y enfocados sobre un objeto en concreto de la habitación en la que estés. Permanece con los ojos fijos sobre ese objeto.

Pero no te concentres demasiado en ello. Basta con que te cerciores de que tus ojos apuntan todo el tiempo hacia ese objeto. Conforme permites que tus ojos físicos se enfoquen sobre ese objeto, voy a pedirte que pienses en un rostro. Te pido que pienses en la imagen de la última persona con la que has mantenido una conversación cara a cara...

Mantón los ojos abiertos. Mantenías enfocados sobre ese objeto, pero permítete ver la imagen de la última persona con la que has mantenido una conversación cara a cara. Deja que esa imagen aparezca delante de ti. Permite que los detalles vayan cobrando forma. Mira esos rostros. Reconoces quiénes son. Ves cualquier rasgo concreto de su aspecto. Mira a ver si puedes ver su pelo. Permítete verlo.

Puede que te hayas dado cuenta de que puedes hacerlo, pero es muy sutil. Si no eras consciente de que los ángeles se comunican con imágenes del ojo de la mente, es muy fácil pasarlo por alto.

Muchos niños índigo nacen con la habilidad de ver físicamente los mensajes angelicales o su guía de una forma fácil y automática. Incluso aunque lo olviden o decidan negarlo y rechazarlo durante la adolescencia, ya se calmarán.

Lo sé por experiencia personal. Esto no significa necesariamente que todos ellos vayan a volver a abrirse a la espiritualidad, sino que a menos que algo les agrie la experiencia, tienen grandes posibilidades de explorarla por su cuenta conforme crezcan.

Ver a los ángeles, sus mensajes y su guía es solo una de las muchas maneras de comunicarse con ellos. Yo me he dado cuenta de que muchos de los bloqueos que percibe la gente cuando se comunica con los ángeles no son bloqueos en realidad, sino ideas preconcebidas acerca de lo que debería ser comunicarse con los ángeles; ideas que luego no se cumplen de hecho.

Esto no significa que algo vaya mal; solo quiere decir que ellos esperan que se produzca de esa manera, y a menos que la comunicación ocurra tal y como se imaginan, no sienten la confianza suficiente como para creer que esa guía es de hecho real.

Esto lo comprendes si eres una de esas personas que no están sintonizadas de forma natural para la *clarividencia*, que significa «ver con claridad». Puede que tengas un sentido diferente y estés esperando a que los ángeles se muestren a sí mismos con tina visión, lo cual puede crear mucha confusión: puede llevarte a sentir que estás bloqueado. Por eso es verdaderamente importante que la gente sepa que ver la energía angelical es solo una de las formas de confirmar su presencia y su validez.

CLARISENSIBILIDAD

Además de la clarividencia, una de las formas más comunes de comunicarse con los ángeles es a través de las emociones.

A este sistema de guía, que resulta tan claro como el anterior, se le llama *clarisensibilidad*. Aquellos que la poseen pueden de hecho *sentir* los mensajes de los ángeles en cualquiera de las siguientes maneras:

• Mediante una urgencia por actuar: los ángeles nos guían o nos impulsan a ponemos en pie y hacer algo.

• Mediante las emociones: sentimos que algo está bien o mal en lo más profundo de nuestro corazón.

• Mediante una respuesta afirmativa o negativa, en forma de sensación en nuestras propias entrañas.

CLARIAUDICIÓN

Otra forma de comunicación angelical, llamada *clariaudición*, se produce cuando puedes oír los mensajes de los ángeles, bien con los oídos físicos o a través del «oído» de la mente.

Procura ser siempre muy consciente del oído de tu mente, así como del ojo de tu mente. He aquí un ejercicio que sirve para mostrarte cómo funciona el oído de la mente:

Piensa en la última conversación que hayas mantenido. Permítete simplemente recordar con quién estabas y oír la voz de esa persona. Acuérdate del tono, de la cadencia de la conversación y de cualquier emoción producida durante el diálogo. Mira a ver incluso si puedes oír algo en concreto de lo que se dijo.

Permítete oír esa voz. Deja que entre en tu oído y date permiso para reconocerla. Es a esto a lo que llamamos el oído de la mente.

Aunque sin lugar a dudas los ángeles se comunican con la gente a través de los oídos físicos y entonces oímos de hecho su

La ironía del clariconocimiento es que muchos de los inventores e ingenieros más brillantes están sintonizados en grado sumo con la energía que los rodea, y sin embargo no tienen ni idea de cuál es la fuente de esas ideas. Puede que piensen que están inspirados o que son inteligentes, lo cual también es verdad, pero a menudo con el clariconocimiento es muy difícil saber si estás recibiendo información de una Fuente más alta, porque entra en tu mente en forma de conocimiento.

Y hablando de conocimiento> ¿cómo podemos saber que no nos lo estamos inventando?

A lo largo de los años el mejor consejo que he podido ofrecer sobre cómo poner en práctica este conocimiento para reconocer los mensajes de los ángeles y distinguirlos de nuestra propia imaginación, nuestros miedos o nuestro ego es este: Confía en la primera cosa que se te ocurra. Cuando rezas para pedir guía, a menudo esta se presenta de inmediato. Es importante aprender a confiar en ese primer mensaje que llega, sea lo que sea lo que veas, sientas, oigas o sepas, según el caso.

La razón por la que comparto estas cuatro formas diferentes de comunicación con los ángeles es porque conocerlas solo puede beneficiarte en tu vida diaria, ya elijas hacer una lectura o entregar mensajes a otras personas o no.

En muchas ocasiones, cuando les pedimos ayuda o un mensaje a los ángeles y ellos nos lo ofrecen, puede que nosotros no lo reconozcamos porque esperamos que nos llegue por otra vía.

Trabajar con los ángeles es abrirse a un nuevo sentido, a una nueva capacidad, a algo que está en nuestro interior de forma natural; pero al igual que hay que perfeccionar cualquier otra habilidad humana natural, la destreza para la comunicación con los ángeles también requiere de práctica.

¿Cómo podemos practicar la comunicación con los ángeles?

Yo siempre animo con entusiasmo a la gente a unirse a grupos diversos, bien sea presencialmente como en un encuentro en una librería espiritual, u *Online*. En Facebook hay muchas comunidades cuyos miembros practican de hecho esta llamada a los ángeles para pedirles mensajes, ya sea para contestar a cuestiones generales o a preguntas concretas sobre el camino y el propósito de la vida. Únete a ellos y mira a ver qué ocurre.

La verdadera lección que hay que aprender es a confiar en la primera cosa que se te ocurra. Es comprensible que al principio no estés muy seguro de esto; el quid de la cuestión consiste en seguir preguntando y en buscar la coherencia. Los mensajes de los ángeles siempre son coherentes y no cambian a lo largo del tiempo; no se alteran para adecuarse a tus miedos. Los ángeles te guiarán siempre hacia tu más alto potencial, incluso aunque *nosotros* no nos consideremos capaces.

Toma nota de todo lo que se te ocurra. Cuando pidas ayuda a los ángeles en relación con cualquier asunto, cuando les pidas claridad o una información en concreto, tómate el tiempo que necesites para escribir la respuesta. No trates de recordarla; escribe lo que se te ocurra o grábalo con la grabadora de voz de tu Smartphone y guarda esa grabación.

Después de un tiempo, vuelve a revisar lo que has escrito o grabado y busca la coherencia. Descubrirás que hay temas comunes en esos mensajes.

¿Cómo podemos poner en práctica esa guía divina?

Aparte de seguir de forma práctica esa guía o consejo, no creas que porque los ángeles te hayan mandado un mensaje eso va a ser todo lo que te van a ofrecer. Mucha gente se detiene al llegar a este punto. Consiguen el mensaje y entonces saben qué cambios deben hacer, a qué lugar deben ir, qué negocio deben emprender o lo que sea. Y entonces se pasan el tiempo dándole vueltas en la cabeza y pensando: «¿Cómo puedo llevarlo a cabo?, ¿cómo puedo hacerlo?». A menudo se olvidan de que los mismos mensajeros que les han proporcionado la idea y la inspiración siguen a su lado. Fallan a la hora de darse cuenta de que

los ángeles quieren ayudarlos a conquistar paso a paso esos objetivos y esas manifestaciones.

Cada vez que comiences a sentirte confuso o abrumado por la tarea que esperas llevar a cabo, pídeles a los ángeles que te ayuden:

Gracias, ángeles, por compartir esto conmigo.
Gracias por iluminarme en cuanto a lo que debo hacer, ya se trate del próximo paso o del propósito de mi vida. Y ahora, por favor, ayudadme y guiadme para llegar allí. Por favor, hacedme saber qué debo hacer y cuándo.

¿Qué papel juegan la confianza y la fe?

Yo diría que una de las mayores ventajas con las que contamos cuando trabajamos con los ángeles y aprendemos a confiar y descifrar sus consejos es deshacemos del miedo a cometer un error.

Una de las razones por las que oigo relatos con tanta frecuencia acerca de lo iluminados que están los niños y lo fácil que les resulta comunicarse con los ángeles es que los niños tienen una cualidad personal que por lo general desaparece al crecer, entrar en la edad adulta y convertirse en seres más conscientes de sí mismos. Y esa cualidad es que no les importa lo que piensen de ellos los demás, y por lo tanto no tienen miedo a equivocarse.

Yo suelo relacionar esto con la capacidad que tienen los niños para configurar el reloj de su videograbadora, porque los niños siempre saben cómo apañárselas con cualquier aparato. A mí también me pidieron muchas veces que configurara los relojes de las videograbadoras cuando era niño, y recuerdo que la única forma en que sabía hacerlo, llegado el caso, era apretar todos los botones. No es que tuviera una habilidad inherente para sintonizarme con el aparato o que hubiera nacido con conocimientos sobre cómo manipular la tecnología; sencillamente no tenía miedo a cometer errores. Como me había otorgado a mí mismo el permiso para experimentar, descubrí los pasos que había que dar.

Este mismo principio se aplica a la comunicación entre los ángeles y los niños porque a ellos no les importa lo que piensen los demás. No vacilan como los mayores, ni cuentan con las censuras mentales dentro de las cuales crecen las mentes hasta llegar a convertimos en adultos.

La forma más natural de comunicación con los ángeles se produce entre aquellas personas que conservan el optimismo infantil y están convencidas de que funcionará todo aquello que prueben. Los que no temen cometer errores, los que no se preocupan por si lo que dicen es cierto, suelen ser los mismos a los que los demás miran y dicen: «¡Vaya, qué fácil le ha salido! Esta persona está sintonizada. Tiene un don».

Lo cierto es que los mensajes angelicales son siempre más rápidos que nuestra imaginación, que nuestros pensamientos y que nuestro ego. Permitimos confiar en lo primero que se ríos ocurra no es otra cosa que ayudamos a nosotros mismos ya nuestro propósito

Puede parecer un poco extraño que se nos pida que confiemos ciegamente en nuestra nueva energía si no lo hemos hecho nunca. El asunto es que no te estoy sugiriendo que plantees una gran pregunta o que pidas ayuda en relación con un gran cambio vital ahora mismo. Comienza poco a poco. Empieza por pedirles que te ayuden con cosas a las que te sientas menos unido o a las que tengas menos apego, y mira a ver si te llega algún mensaje en relación con ellas.

¿Qué es lo que bloquea la comunicación con los ángeles?

El mayor bloqueo que se puede experimentar al trabajar con /os ángeles es la duda de que existan o de que realmente vayan a contestarte. Si les pides a los ángeles: «Por favor, ayúdame con mi vida. Por favor, ayúdame a encontrar mi propósito», y justo después piensas: «Esto es una tontería. No va a funcionar. Es falso», entonces esa duda se convierte en tu manifestación.

No creas que los ángeles oyen solo tu oración. Los ángeles y el cielo son conscientes de todos los aspectos de tu energía. Esto no quiere decir que estén espiándote, sino que somos seres energéticos y por eso nuestros pensamientos, sentimientos, emociones e ideas irradian de nosotros de la misma manera que se irradia la energía.

Tienes que preguntarte a ti mismo: «¿Por qué estoy rezando en realidad?, ¿qué es lo que quiero de verdad?». Para trabajar con los ángeles y aprender a comunicarte con ellos tienes que dejar de lado cualquier duda que puedas albergar, incluso aunque solo sea durante unos minutos. Déjalas de lado, porque pueden bloquearte. Tienes que querer trabajar con los ángeles, así que permítete quererlo.

No tengas miedo de cometer un error, porque trabajar con los ángeles es algo que puede hacerse en silencio, mentalmente, y en tu tiempo libre. Nadie tiene por qué saberlo, así que no necesitas preocuparte por las críticas. No tienes que preocuparte ni sentirte como un estúpido, porque los ángeles jamás decepcionan a nadie.

Deja que los ángeles hagan su trabajo mientras seas capaz de apartar tus dudas y expectativas, y busca la coherencia en las señales y mensajes que te envíen y en los consejos que recibas; porque siempre que confíes en que los ángeles saben lo que hacen, ellos te guiarán para llevar a cabo lo que necesitas cuando lo necesitas.

¿Cuál es el ritmo divino?

Los ángeles no siempre captan nuestra sensación de urgencia. A veces, por la razón que sea, sentimos como humanos que necesitamos que ocurra de inmediato aquello por lo que estamos rezando: *Necesito conocer el propósito de mi vida ahora. Estoy cansado de esperar. Quiero la respuesta ya.*

Los ángeles ¡solo van a ayudamos paso a paso, de acuerdo con el ritmo divino, que es para lo que están preparados. Por supuesto que queremos sentimos conectados con nuestro propósito y con el conocimiento de cuál será nuestro próximo paso, pero como humanos tenemos que recordar que, una vez allí, ¿no nos gustaría también ser capaces de conservarlas cosas que les hemos pedido? Recordar esto es muy importante, porque necesitamos cercioramos de que estamos preparados para ese paso siguiente que vamos a dar.

Por eso, como he dicho antes, les pedimos señales; porqué cuando trabajas con los ángeles para manifestar cosas en tu vida, uno de los mensajes más reconfortantes que puedes recibir es una señal de que vas por el buen camino. Se trata de tu confirmación de que, sea lo que sea lo que estés manifestando, eso es 'lo 'que te va a llegar.

¿Cómo podemos salvaguardar nuestra sensibilidad espiritual?

Para ayudar a nutrir y proteger la energía índigo, yo recomiendo encarecidamente a todos los índigo y sus tutores que se hagan plenamente conscientes del principio de la protección de la energía.

A muchos padres les preocupa la idea de cómo van a proteger a su sensible hijo índigo, cómo van a ayudarlo a conservar su alta energía en el colegio, y cómo van a asegurarse de que cuando vuelva a casa no traiga consigo ninguna energía negativa. Protegerte a ti mismo y a tu hijo resulta muy efectivo. Yo jamás he conocido a nadie que lo intentara y fuera escéptico al respecto.

Y a vosotros, índigo, si os preocupa captar y asimilar una energía más baja, si os inquieta vuestra habilidad para mantener una vibración alta de vuestra energía en situaciones que, de otro modo, podrían dispararla a la baja, os animo a que practiquéis también la protección.

El proceso de protección es muy sencillo. Para protegerte a ti mismo, basta con pedirle a Dios o al arcángel Miguel que te rodee con su aura de alta vibración; se trata de una luz que desvía cualquier energía de baja vibración que estés tratando de apartar de ti.

Será válida y correcta cualquier forma en que lleves a cabo este proceso, porque no hay una manera errónea de protegerse. Ni siquiera es necesario visualizar nada: puedes sencillamente pedirles a los ángeles: «Por favor, rodéame y protégeme de esa energía», y ellos sabrán qué hacer.

La protección se produce de acuerdo con nuestro libre albedrío. El escudo se mantendrá siempre y cuando te sientas confiado en que está ahí. En el instante en el que comiences a sentirte vulnerable, temeroso o afectado por una energía más baja, en ese mismo instante empezarás a atraer más energía baja. Será el signo de que tienes que volver a protegerte. Pídele al arcángel Miguel o a cualquier ángel con el que estés trabajando que rehaga el escudo, que vuelva a rodearte y a protegerte. Cuantas más veces lo hagas, más durará el escudo y más efectivo verás que es.

¿Recomiendas pedirle ayuda a algún ángel en particular?

Hay algunos ángeles en concreto a los que considero indispensables para ayudar a proteger la energía índigo, tan sensible y de tan alta vibración.

ARCÁNGEL MIGUEL

Por supuesto, voy a comenzar por el arcángel Miguel, que tiene una tarea muy similar a la de los índigo: ayudar al mundo a librarse del miedo. El arcángel Miguel puede proteger y escudar a los índigo de dos formas muy importantes:

1. El arcángel Miguel puede proteger a los índigo de toda energía de baja vibración y de todo juicio o crítica con su luz púrpura. Pedirle al arcángel Miguel que rodee a un índigo (o a cualquiera) con su luz púrpura te asegura que no va a entrar en él ninguna energía de baja vibración. Cada vez que te sientas vulnerable a la vibración, la esencia o el aura de una determinada situación, persona o grupo de personas, prueba a llamar al arcángel Miguel y pídele que te rodee y te proteja de esa vibración, y considéralo hecho.
2. El arcángel Miguel también trabaja con la luz blanca, que sirve para la protección física. No es que vaya a hacer invencible a nadie, pero ayuda a crear una sensación de paz y calma en cualquier situación en la que se tema un peligro físico. La luz blanca del arcángel Miguel te garantiza que cualquiera que esté rodeado por ella no experimentará más dolor que el que esté destinado a sentir por Dios, de acuerdo con el contrato de su alma.

Me gustaría añadir que ninguno de nosotros está destinado jamás a sentir dolor, pero muchos de nosotros sí lo *estamos*. Estamos aquí para vivir como humanos, y eso tenemos que recordarlo. Nuestra experiencia humana incluye también conocer nuestra propia fragilidad y la inevitabilidad de la finitud de nuestras vidas.

Dicho esto, muchas personas atraen mucho más dolor físico del que el contrato de su alma de hecho le procura. Lo atraen a través de la energía del

miedo, a través de la energía negativa de baja vibración. Utilizar la luz blanca te ayuda a despejar esa vibración, a desvanecer ese miedo. Y esa es precisamente la tarea del arcángel Miguel. La luz blanca nos garantiza que nuestros niños, o cualquier otra persona a la que queramos proteger, están lo más a salvo posible.

Siento que para los niños índigo, Gabriel es un ángel muy importante con el que trabajar. El aura de color dorado y cobrizo del arcángel Gabriel contiene una vibración muy alta, edificante e inspiradora. Cada vez que comiences a sentir que tu estado de humor en general decae o que se eleva la tensión, llamar al arcángel Gabriel para hacer brillar su luz dorada es una forma fantástica de devolver la energía a la situación.

Los índigo son tan sensibles a la energía angelical que este método resulta especialmente eficaz para ellos. Cada vez que trabajes con un índigo y notes que su estado de humor decae y va a peor, prueba a llamar al arcángel Gabriel. Pídele que lo envuelva por completo y que infunda esa luz dorada por todo su ser, tanto físico como espiritual, para elevarle el espíritu y reconectarlo una vez más con la alta vibración del cielo. Esto no solo ayudará a aquellos que estén a su alrededor, sino que definitivamente relanzará la propia sensación de bienestar del índigo.

ARCÁNGEL NATANIEL

En mi opinión, Nataniel es uno de los arcángeles con los que es más sencillo e inmediato trabajar para ayudar a producir los cambios vitales y la energía que resulte más beneficiosa a lo largo del camino de un índigo, tanto en relación con su autodescubrimiento como con su autoempoderamiento. El arcángel Nataniel tiene una increíble habilidad para trabajar con todo aquel que invoque su energía. Igual que un titiritero, él tira de las cuerdas que nos permiten conectamos con nuestro propósito en la vida. Esto no quiere decir, sin embargo, que vayamos a perder el control de nuestra vida.

Está demostrado que nada en la vida nos causa mayor satisfacción que vivir nuestro propósito, y por eso todo el mundo lo busca. Vivir una vida con un propósito nos ayuda a entender por qué estamos vivos e incluso a comprender algunas de las cosas menos ideales que nos ocurren, porque nos hace ser muy conscientes de por qué estamos en este planeta. Comprendemos que todas esas cosas que nos suceden y que no son en absoluto ideales no son más que lecciones que nos sirven para enderezamos en nuestro camino y ayudar a otros.

El arcángel Nataniel sabe cómo indagar en las partes más profundas de nuestras almas y corazones; sabe cómo atravesar nuestras barreras, miedos y dudas, y cómo llegar justo al centro de los aspectos más puros de nuestra existencia. Pero la premisa que se oculta tras el hecho de trabajar con los ángeles

es que todos nosotros estamos ya cualificados para alcanzar ese propósito. Lo creamos o lo sintamos o no, *estamos* cualificados porque el mundo ha entrado en esta época: el tiempo de los propósitos.

Los índigo se benefician de esta forma de trabajar del arcángel Nataniel, tan fácil y tan liberadora del miedo. Quiero que sepáis que la energía del arcángel Nataniel es tan eficaz que si lo llamas para que te ayude a conectarte con el propósito de tu vida o a convertir el fuego de tus pasiones y deseos en la realidad de tu día a día, así será. Pero igual que con cualquier otro cambio, siempre hay un período de transición.

Y tienes que ser consciente de que ese período de transición puede ser más o menos prolongado, dependiendo de tu grado de sinceridad para contigo mismo a lo largo de toda tu vida y del número de cambios que se requieran para sintonizar tu vida con la más alta vibración: se trata de una medida única para cada individua

El arcángel Nataniel jamás ha defraudado a nadie. Pero, evidentemente, hacer cambios requiere eliminar ciertas cosas de nuestras vidas; el período de transición no es más que ese tiempo de espera a que nos llegue el recambio de alta energía.

Yo he trabajado con algunas personas que invocaron a Nata— niel y que fueron guiadas a hacer cambios sociales o laborales, y durante ese período de transición se sintieron inseguras. Comenzaron a albergar miedo o a sentirse solas, y se preguntaron si quizá habían cometido un error. Sin duda alguna yo comprendo esos sentimientos, pero ninguna de esas personas dejó de recibir de forma continuada la guía de Nataniel, hasta el punto de darse cuenta de *por qué* tenían que hacer esos cambios en sus vidas.

Si explico todo esto no es para asustar a nadie, sino porque es la realidad cuando trabajas con Nataniel. Su energía nos llega de una forma *tan* automática y *tan* fácil que ni siquiera nos damos cuenta de que él nos guía. Sencillamente nos ponemos menos excusas. Y toleramos menos cualquier cosa que nos impida elevar nuestra energía.

El arcángel Nataniel cuenta con una energía insuperable y decisiva. Y cuando trabajas con él, la tuya se hace igual de insuperable y decisiva. Desechas con facilidad cualquier cosa que no sirva a tu propósito o en el camino de tu vida.

Pero si en un momento dado sientes que los cambios son excesivos o que las cosas se han puesto demasiado intensas, siempre puedes pedirle al arcángel Nataniel que por favor se eche atrás. No obstante, a lo largo de todo mi trabajo con los índigo y el arcángel Nataniel, raramente me he encontrado con una

circunstancia en la cual los cambios o la energía fueran «excesivos» para la poderosa vibración índigo.

Si sientes curiosidad por saber qué hacer con tu vida y qué cambios realizar para proporcionarte más felicidad, equilibrio y paz, yo te animo encarecidamente a considerar la posibilidad de compartir tu camino con el arcángel Nataniel.

Recurrir al arcángel Nataniel no es diferente de recurrir a cualquier otro ángel o a Dios. Pídele simplemente que vaya a ti.

Le pedimos al arcángel Nataniel que busque en nuestros corazones, en los aspectos más profundos de nosotros mismos y más allá ele nuestras barreras y de cualquier enmascaramiento.

Abrimos nuestro corazón a este arcángel increíble, y le pedimos que vea la verdad de nuestra alma y nuestra existencia y que vuelva a conectar nuestras vidas con esta energía:

«*Queridos Dios y arcángel Nataniel, por favor, guiadme hacia mi propósito. Hacedme consciente de lo que tengo que hacer en esta vida. Por favor, ayudadme a sentir esa sensación de pertenencia y ele estar en casa esa claridad, comodidad, paz y felicidad. Arcángel Nataniel, estoy listo para vivir mi propósito».*

¿Qué más puede elevar la energía de los índigo> además de trabajar con los ángeles?

Dejando a un lado los muchos beneficios que pueden experimentar los índigo al entablar una relación y comunicación regular con los ángeles que los rodean, muchos otros índigo han descubierto que trabajar con cristales puede provocar un impacto profundo en su energía. Los cristales amplifican la energía de los ordenadores, los dispositivos médicos y los relojes a través de un proceso llamado efecto piezoeléctrico.

Me gustaría sugerir unos cuantos cristales que ayudan a amplificar y equilibrar la energía índigo:

—El primero de ellos es la calcita azul. Este cristal tiene un efecto profundamente calmante sobre los índigo. Algo en su vibración proporciona esa sensación de paz y tranquilidad.

—Personalmente, uno de mis cristales favoritos es el cuarzo transparente, que ayuda en todos los aspectos de la energía índigo. Por ejemplo, eleva su vibración y contribuye también a la manifestación. Manifestar calma, paz, pertenencia y cambio es algo muy importante para los índigo. Y del mismo modo que el cuarzo transparente amplifica todo el espectro del color, también

amplifica el alcance de la vibración. Cualquier índigo interesado en mejorar su habilidad para provocar el cambio que desea, ya sea en su vida o en su entorno, puede beneficiarse de la presencia del cristal de cuarzo transparente.

—El siguiente cristal del que me gustaría hablar es la sugilita. Este cristal tiene una interesante propiedad: ayuda a elevar la vibración. Muchos índigo cuentan que basta con tocarlo para sentir cómo los intuida una energía de vibración más alta, procedente del cristal. Es muy posible que aquellos que se sientan guiados a trabajar con esta increíble piedra descubran que la sugilita eleva su energía, o la energía del índigo del que cuidan, al siguiente nivel, es decir, al nivel deseado.

—El último cristal del que quiero hablar es la turmalina negra, que ayuda a los índigo a enraizarse. La ventaja de enraizarse es que te permite liberarte de cualquier aumento de la energía que te distraiga y reduzca tu concentración. Este cristal también es un eficaz escudo contra la negatividad y los campos electromagnéticos (CEM), a los cuales los índigo son altamente sensibles.

Muchos índigo han descubierto que utilizar cristales que los ayudan a enraizarse les sirve también para...

- Aumentar el alcance de su atención.
- Permanecer en calma.
- Estar más presente en un momento determinado.

Los índigo tienen una energía tan activa que el proceso de en— raizarse no puede sino ayudarlos a lograr una conciencia más plena.

¿Qué otras técnicas existen para enraizarse?

Otra forma de enraizarse es pasar tiempo al aire libre; se trata de una práctica muy sencilla que puede contribuir de verdad a ayudar a los niños índigo y que, sin embargo, se pasa por alto. Anima a los niños índigo a pasar tiempo al aire libre, en la naturaleza. Sustituir aunque no sea más que una hora de videojuegos, ordenador o televisión por un paseo por el vecindario o un rato de recreo en el parque puede resultar una experiencia sanadora y calmante para ellos, además de tener unos resultados increíblemente beneficiosos sobre su energía.

Dejando de lado la actividad o la modalidad que se practique o las herramientas que se hayan escogido para incorporar estas prácticas en la vida, lo importante cuando eres un índigo o trabajas con uno de ellos es darte cuenta del beneficio que supone proporcionarles una energía más elevada y ser conscientes

de su papel como guerreros espirituales.

CONSEJO PARA LOS TUTORES DE LOS ÍNDIGO

¿Qué deben tener siempre en mente los padres o profesores cuando trabajan con un índigo?

Los tutores son muy conscientes de que con frecuencia los niños índigo vuelven a casa con aquella energía a la que han estado expuestos durante el día. Nada más llegar la amplifican y comienzan a reflejar en casa esa energía que han experimentado en otro lugar. Los índigo son tan extremadamente intuitivos que pueden captar las emociones de las personas que los rodean. Por ejemplo, son capaces de captar el desequilibrio producido cuando sus padres tratan de ocultar una pelea. Es casi imposible para un niño índigo no *enterarse* de qué energía se respira en el aire.

Los profesores pueden ampliar el alcance de la atención de un niño índigo implicándolos en clase, en lugar de mantener sencillamente un monólogo monótono: por ejemplo, manipulando y cambiando el plan de estudios para ayudarlos a comprender de qué forma pueden esas enseñanzas aplicarse a sus vidas, por qué son tan interesantes y por qué deberían prestar atención.

Un tema del que hablas constantemente en tus consejos gira en tomo a la transparencia; ¿podrías explicárnoslo?

Definitivamente, cualquier índigo se sentirá mucho más implicado con el plan de estudios y con todo su entorno si comprende por qué tiene que ser así. Así que en lugar de enfadarte con él, que no sirve sino para que internalice tu desaprobación y el daño que tu crítica supone para su confianza en sí mismo, es mejor tomarnos un momento para hacerle comprender *por qué* debe prestar atención; descubriremos entonces que se perpetúa en él una energía mucho más armoniosa. Si nos ejercitamos y esforzamos por acercamos a ellos desde un punto de vista más positivo y constructivo, en lugar de centramos constantemente en sus fallos de disciplina, se sentirán mucho menos inclinados a escapar y más predispuestos a concentrar su pensamiento en el momento presente.

¿Crees que los índigo deberían ir a colegios especiales?

Mucha gente en todo el mundo cree que los índigo requieren colegios especiales y planes de estudios más apropiados, diseñados específicamente para sus necesidades únicas; planes de estudio quizá más atractivos, con clases con menos alumnos y profesores entrenados y especializados en trabajar y mostrarse

empáticos con las distintas necesidades de estos nuevos niños.

En relación con este punto mis sentimientos son contradictorios, porque creo que los índigo deben integrarse en la sociedad a una edad temprana; creo además que es precisamente esta integración la que ayudará de hecho a los índigo a centrarse en producir los cambios necesarios para lograr una mayor felicidad y equilibrio en nuestro mundo.

¿Qué podemos hacer en casa por los niños índigo?

¿Qué podemos hacer para ayudarlos con su energía, de modo que encuentren más paz, sean más felices y se las apañen mejor?

El asunto es que, para una persona que verdaderamente se preocupe por un niño índigo y quiera trabajar en serio con su energía, lo importante es comprender que no hay ningún atajo rápido. Pero más importante aún es no reprimir las cualidades inherentes de un índigo.

A menudo, cuando la gente me pregunta por los índigo, tengo la impresión de que están buscando ese atajo rápido, esa panacea que pueda proporcionarles paz. Siempre me oiréis decir que mi corazón está con los padres y los tutores de los niños índigo, porque como índigo comprendo la magnitud de su responsabilidad a la hora de abrir paso a esa energía índigo en nuestro mundo. Los padres y tutores de un índigo muy raramente pueden tomarse un descanso o sentir el alivio que tradicionalmente se espera cuando se trabaja con niños.

No obstante, hay muchas cosas que se pueden hacer y que han demostrado ser eficaces a lo largo de los años para conseguir que un índigo obtenga cierto nivel de paz y tranquilidad. En realidad, todo comienza por tomarse el tiempo necesario para hablar con él. Tienes que comprender que la confianza en sí mismo de un índigo pasa por lo general por su sentido del propósito. Yo he descubierto una y otra vez que para aportar esa sensación de paz basta con ayudarle a comprender que él *es* un índigo, además de explicarle *qué* es un índigo, porque la dinámica de ser un índigo no es fácil en absoluto.

No ¿es fácil observar cómo vive la gente sus vidas; verlos fingir que son felices cuando *nosotros* sabemos que *ellos* sienten y saben que no lo son; ni tampoco es fácil estar predispuesto y preprogramado para resistirse a cualquier cosa, ya sea una regla, una política, una práctica o una tradición que sencillamente resulta ya irrelevante e inaplicable en la sociedad moderna de hoy en día. Te sorprendería saber lo reflexivos que son los índigo y la cantidad de veces que se preguntan *por qué* tienen tantos problemas para apañárselas bien. Se preguntan *por qué* se enfadan tanto con las cosas.

Los índigo son perfectamente conscientes de las reacciones de los demás ante lo que ocurre a su alrededor. No están ciegos al hecho de que hay mucha

gente que quiere cambiar o corregir su comportamiento. Demasiado a menudo los verás perder la confianza en sí mismos y juzgarse con dureza o a veces incluso caer en alguna forma de depresión, porque se sienten incompatibles con el mundo que les rodea. Y tenemos que comprender que hay algo de verdad en esa percepción de incompatibilidad: la energía índigo está diseñada para ser incompatible con este mundo. Es de ahí de donde procede su poder.

Si los niños índigo pudieran fácilmente hacer callar su necesidad de cuestionar y resistirse al mundo que los circunda, entonces su propósito no tendría efectividad alguna en este planeta. Nuestra sociedad ahora mismo está diseñada para la gente que sigue las reglas, mantiene la cabeza gacha y no arma alboroto. Si se pudiera coaccionar con facilidad a un niño índigo para que siguiera a la manada en este modo de pensar, entonces, ¿de qué nos servirían?, ¿de qué serviría que el cielo mandara esta energía a nuestro planeta?

De modo que sí puedes ayudar a un índigo a comprender que no hay nada de malo en él, que no es una persona rota y que él no es el raro, sino el consciente; puedes ayudarlo a comprender que su tarea es cuestionar las reglas de este mundo. Y explicarle también que la sociedad es un juego y que todos sabemos que es un juego. Nuestra forma de vida no es más que eso: un juego mucho más fácil de seguir si obedecemos las reglas, según vamos descubriendo. Eso lo entienden los índigo perfectamente. Cualquier índigo aceptará que es necesaria cierta adherencia a las políticas, tradiciones y normas estándares de nuestra sociedad de hoy en día con el propósito de integrarse correctamente.

Y para ayudarlos tanto en el terreno académico como en su comportamiento, basta con hacerles comprender que nosotros, como tutores suyos, sí los comprendemos; porque hacerles sentirse comprendidos y un poco más como en casa puede restaurar la paz. Ellos no solo se enfrentan al hecho de que han nacido de forma natural para oponerse a las reglas que los rodean, sino que además afrontan el sentimiento de estar fuera de lugar. Y cuando ocurre esto, entonces su energía puede convertirse en una espiral de negatividad.

Si un índigo se siente fuera de lugar tanto en su propia casa como en el colegio, entonces a veces puede resultar difícil alcanzar esa paz. Por eso es responsabilidad de los tutores tratar de comprenderlos. Y por eso yo comparto con tanto entusiasmo toda esta información de la que llegué a ser consciente acerca de los niños índigo; porque cuanto más conscientes seamos de sus cualidades y propósitos, mejor podremos ayudarlos a comprenderse a sí mismos. No solo conseguiremos proporcionarles más paz, sino además empoderarlos para crear y llevar a cabo de verdad todos esos cambios que han venido aquí a realizar.

¿No estarán los padres de los índigo simplemente racionalizando su mal comportamiento?

A menudo los escépticos acerca de la energía índigo afirman que todo este fenómeno lo ha creado y perpetuado la energía de los padres, ya que buena parte de las cualidades personales de un índigo encajan clínicamente con la definición del desorden por déficit de atención (TDA) y con el trastorno por déficit de atención e hiperactividad [TDAH]. Muchos psicólogos y consejeros piensan que los padres prefieren creer con optimismo en la existencia de la energía índigo, porque es mucho más fácil aceptar que tu hijo es especial y tiene un don que forma parte de la nueva evolución a creer que puede haber algo de malo en su comportamiento. Hay escépticos que dicen incluso que esta creencia en los niños índigo puede ser peligrosa porque da lugar a una falta de diagnóstico de lo que consideran un desorden psíquico con tratamiento.

¿Pero cómo puede haber tantos niños en el mundo que simultáneamente desarrollen esta enfermedad médica con tratamiento? Yo no lo creo, y los números hablan por sí solos. Ni pienso que los padres en general lo crean tampoco. De hecho, a veces es la investigación acerca de la vacunación y de la medicación de los niños en general, además de sus excesos, lo que lleva a la gente a descubrir por fin a los índigo.

Muy raramente oímos que entrevisten a los profesores sobre alguna de las comentes principales de discusión acerca del fenómeno índigo. Yo trabajo con grupos pequeños y grandes de profesores, padres y otros tutores por todo el mundo, y lo cierto es que los profesores, que con frecuencia pasan más tiempo con los índigo que sus propios padres, reconocen abrumadoramente que hay algo diferente en estos niños nuevos. Hay algo distinto en la forma en que se acercan al mundo que los rodea. Así que incluso a pesar de que los problemas de comportamiento parezcan ser los puntos centrales de discusión cada vez que se habla de los niños índigo, también hay que tener en cuenta que hay muchas más características que distinguen a estos niños índigo de, por ejemplo, un niño con propósitos diferentes y con problemas de comportamiento, pero no basados necesariamente en las cualidades índigo.

¿Por qué los índigo se oponen a las reglas y van contra el sistema?

Aunque a veces criar a un niño índigo pueda resultar un reto, si los tutores (y los mismos índigo) supieran lo especial e importante que es la misión encomendada a su alma, puede que tuvieran una perspectiva de su comportamiento algo distinta.

Los índigo tienden a amplificar la energía a la que se exponen y a reflejarla sobre ese mismo mundo. Para un índigo es muy importante estar rodeado de

amor y comprensión, y también es importante que la energía con la que se encuentran en el colegio sea positiva. Por suerte, se han creado muchos colegios alternativos conforme los padres de los índigo iban buscando otro acercamiento de trabajo distinto con estos niños.

Tenemos que comprender que jamás podremos hacer nada para impedir que los índigo cuestionen y se rebelen a menudo contra el mundo que los rodea, ya que se trata de su deber divino.

Y aunque no nos sintamos inclinados a caracterizar su comportamiento de «divino», el resultado final para el planeta sí lo será.

Para nosotros, lo más importante no es que todos busquemos el consejo «experto» a la hora de trabajar con los índigo, sino que todos recopilemos por nuestra cuenta toda la información posible. Cuanto más hablemos entre nosotros y compartamos qué cosas nos han funcionado y qué otras no, más comprensión y compasión habrá para los índigo.

A menudo se pasa por alto lo difícil que puede llegar a ser vivir en este planeta como un índigo. Naces en un mundo que aparentemente se ha formado sin plan ni meta final alguna; llegas aquí para hacer cambios en una sociedad que preferiría mirar para otro lado cuando algo está desequilibrado o es injusto. A veces los índigo se sienten como si fueran las únicas personas despiertas y conscientes, y se quedan sentados, boquiabiertos y completamente incrédulos ante el estado de trance en el que el mundo parece existir cómodamente.

Los cambios suelen ser un reto, pero por fortuna el cielo ha enviado a este planeta una fuerza que no va a perder el rumbo; una fuerza cuya meta vital última es traer la paz, la armonía, el equilibrio, la justicia y el sentido de la comunidad a cada uno de los aspectos de este mundo y a todos los cuerpos que lo gobiernan y lo supervisan.

Cuanta más compasión seamos capaces de ofrecerles a los índigo, más poder tendrán para realizar su tarea. Una vez nos hayan guiado a la nueva era de la luz, las almas de la generación de cristal comenzarán a venir a este planeta en cantidades magníficas, permitiendo de este modo que el amor y la paz sean nuestra prioridad más alta, y mostrándonos el aspecto que tendrá la siguiente evolución de humanos.

Además los índigo nos traen la luz espiritual y divina a este mundo; sus almas son muy sensibles, y cuando les permitimos expresarse sin vergüenza, son capaces de canalizar la esencia de los poderosos mensajes divinos del cielo a aquellos que quieran escuchar. Los índigo están programados desde la concepción con una visión clara de la cantidad exacta de equilibrio y felicidad que nuestro mundo debería experimentar, y aunque a veces parezca que se equivocan, tenemos que comprender que son muy sensibles y que pueden perder

la pista de su objetivo si no reciben el alimento y el amor que necesitan.

Dos de las preguntas que nos hacen con más frecuencia a la hora de trabajar con los niños índigo son: «¿Cómo puedo conseguir la paz para mi hijo?» y «¿Cómo puedo conseguir que mi hijo se porte bien y se aleje de los problemas?». Hay que entender que no hay «cura» para el espíritu índigo, y aunque sintamos la más profunda y verdadera gratitud de corazón ¡y compasión!) para todos y cada uno de los tutores de estos niños, en definitiva ningún índigo estará satisfecho mientras no se resuelvan los problemas de este mundo.

¿Pueden los profesores y los padres hacer algo para impedir que los índigo se porten mal?

Con un niño índigo, si tienes la ocasión de tomarte tu tiempo para ayudarle a comprender las reglas que le impones y le pides que siga, a menudo te darás cuenta de que su nivel de resistencia a ellas disminuye En cambio, si un niño se porta mal y tiene un mal comportamiento con el fin de, digamos por ejemplo, llamar la atención o por pura rebelión, entonces verás que no razona tanto. Parte de la responsabilidad de los tutores de los índigo es darse cuenta de que tenemos que tomamos nuestro tiempo para explicarles las cosas; necesitamos ese tiempo para ser transparentes con ellos. Y tenemos que comprender que, digamos lo que digamos con nuestros labios, nuestra energía les habla en mucha mayor medida.

A menudo le conferimos al término *índigo* una connotación negativa en el sentido de que lo asociamos principalmente con el mal comportamiento y las elecciones personales caóticas e indisciplinadas; pero ahí fuera hay muchos índigo que no actúan así; hay muchos índigo que no se meten en problemas ni se los causan a sus padres o tutores, y creo que tenemos que superar este estereotipo.

La cualidad más notable de los índigo y por la que son más conocidos es su oposición a las reglas, así que es ante todo esta característica la que la gente nota. Pero tenemos que comprender que todas las personas y todo lo que los rodea afectan a su energía. Es realmente importante para los tutores de los índigo ser conscientes de los diferentes tipos de personas a los que están expuestos para así poder enseñarles a discernir correctamente al elegir a sus compañeros.

¿Y la influencia de sus compañeros?,
¿por qué los índigo se juntan con la gente que no deben?

Tenemos que comprender que los índigo se enfrentan a tal resistencia que a menudo sus padres, tutores o profesores tienen que enseñarles disciplina, y como esto tiene consecuencias sobre su confianza en sí mismos, estos niños caen con

frecuencia bajo el influjo de lo que llamamos malas compañías. Puede que sientan que no merecen la compañía más que de otros niños que quizá tengan también problemas de comportamiento, mucha negatividad y hábitos destructivos.

Muchos índigo tienden a «juntarse con malas compañías» porque son las únicas personas que no cuestionan su comportamiento. Y finalmente tenemos que comprender además que los índigo son también seres humanos, y que más allá de cuestionar las reglas, lo que estas frágiles almas necesitan es sentir que tienen un lugar en el mundo y que pertenecen a él. Pero una vez más, si esto no lo encuentran en el colegio o en cualquier otro sitio, tratarán de buscarlo donde puedan, que con frecuencia será con gente de una energía más baja.

Los adolescentes y adultos índigo tienen que ser especialmente conscientes del tipo de personas con las que pasan el tiempo, porque su confianza en sí mismos puede llegar a ser un gran problema tras pasar por una infancia en la que se sentían incompatibles con el mundo y con su entorno. Algunas de sus elecciones pueden seguir siendo muy poco fortalecedoras y poco proclives a empoderarlos. Sin embargo, cuando un índigo se toma su tiempo para reflexionar de verdad, para ser sincero y utilizar su elevadísima intuición acerca de la energía de la gente con la que pasan el tiempo, en general descubren muy deprisa si ese grupo o esa persona en concreto los ayuda a sacar lo mejor de sí mismos o si tiende simplemente a perpetuar su negatividad.

Los índigo son capaces de sentir una felicidad y un sentimiento de satisfacción muy profundos cuando pasan el tiempo rodeados de su misma energía, es decir, con gente equilibrada y sincera consigo misma.

Montones de niños índigo experimentan esto, porque no todos se pasan el tiempo rodeados de malas compañías. Para un índigo hay muchos tipos diferentes de caminos en la vida.

¿Qué estilo de enseñanza puede beneficiar a los índigo?

Volviendo de nuevo al tema de los colegios, siento que debería prestársele una atención especial al plan de estudios tradicional. No solo para el beneficio de los índigo, sino para el de todos los estudiantes en general. Se ha demostrado una y otra vez que cuanto más implicado se sienta el profesor, más interesados y apasionados se mostrarán los alumnos. Pero con el estrés y la presión que supone ser el profesor y enfrentarse al sistema público de enseñanza, con sus recortes en los salarios y en los presupuestos, además de los problemas de comportamiento de los niños, sean índigo o no, no resulta difícil comprender por qué muchos profesores han perdido el entusiasmo en el momento de dar la clase, por mucho que aún sientan pasión por su profesión.

Si los profesores de los índigo comenzaran a ver los beneficios de sentirse más implicados en clase, de ser más transparentes y empáticos; si comenzaran a comprender cómo todo eso no solo puede mejorar el comportamiento de los índigo, sino además su sentido del bienestar, eso bastaría para cambiar ese modo de regurgitar la información en que se ha convertido el plan de estudios tradicional.

De hecho, demostrar pasión por lo que estás enseñando es la mejor forma de lograr que un índigo perpetúe esa energía. Si tú como profesor pareces aburrido y poco interesado por el tema que tratas en clase, si no pareces feliz con tu trabajo ni con lo que estás diciendo, ¿cómo puedes esperar que alguna vez un niño como un índigo/ que nota todo eso que te ocurre, desarrolle el interés, la felicidad y la pasión por esas materias? Es necesario comprender que como los índigo tienen detectores de la verdad y perpetúan la energía que los rodea, van a devolverte el reflejo de lo que experimentan como si se tratara de un espejo.

¿Y qué hay de todas esas veces en que un profesor enseña con pasión y de una forma interactiva, y sin embargo experimenta oposición por parte de los índigo?

Creo que es importante para todos nosotros damos cuenta de que no hay una panacea, una solución única que sirva rápidamente y en todos los casos para manejar con éxito la energía índigo. Da igual que hagamos o cómo actuemos en relación con ella: la necesidad inherente del alma de un índigo de oponerse al conformismo y a las instituciones no va a desaparecer.

Me gustaría poder decir que hay una forma fácil de conseguir que los índigo sean pacíficos, que escuchen y obedezcan, pero la verdad es que mientras el mundo entero no despierte a los cambios que hay que hacer, la energía índigo seguirá produciéndose en fuertes concentraciones.

Como la energía índigo es tan activa y está en constante movimiento, ya sea a través de canales físicos o mentales, a menudo los padres de los índigo y los índigo adultos descubren que pueden encontrar un alto sentido de la paz y del bienestar en general si cuentan con una vía de escape. Esta vía de escape indudablemente será distinta para cada índigo; por ejemplo a mí, cuando tenía problemas académicos y de comportamiento en el colegio, mi madre me envió con mi hermano a practicar artes marciales.

Ella sigue todavía contando que jamás fueron tan notables los comentarios positivos y las buenas notas del colegio como cuando tenía esa vía de escape física; algo que para mí suponía un reto, una forma de canalizar mi energía. No quisiera llamarla hiperactividad, a semejanza de ese síndrome médico

diagnosticable y con tratamiento, pero hay cierto nivel de energía hiperactiva en un niño índigo y en todos los índigo en general. Por eso, cuantas más vías de escape físicas, emocionales y creativas tengan, mejor. Así que explorar los diferentes intereses potenciales, tales como la música, los deportes o cualquier otra afición, puede beneficiar realmente a los índigo y a sus tutores.

Resulta muy ventajoso mantener ocupadas las mentes y las manos de un índigo. Por eso, si un índigo vive una vida sin estructurar en su mayor parte, por ejemplo porque sus padres estén muy ocupados, o si se trata de un índigo adulto que solo tiene trabajo y cosas basadas más en la obligación que en el placer o en las aficiones, entonces es sumamente importante tanto para él como para sus tutores ser consciente del beneficio que supone incorporar las aficiones a la vida, porque le procuran al índigo la oportunidad de expresar su energía de formas constructivas y creativas.

La energía índigo necesita expresarse de una forma u otra. Así que no olvides jamás que cuantas más vías de escape te proporciones a ti mismo como índigo, o le ofrezcas al índigo con el que trabajas, más feliz y en calma estaréis en general.

¿Podrías hablarnos de la medicación de los índigo y de su sensibilidad a los productos químicos?

Tal y como he dicho antes, los escépticos del fenómeno índigo creen que los índigo son niños hiperactivos con un comportamiento y una actitud desafiantes y a veces con un desequilibrio químico, frente al diagnóstico más positivo de los optimistas padres y tutores. Pero esa idea, digámoslo una vez más, es una completa tontería porque abarca a tal cantidad de niños que ¿cómo podría ser que todos ellos necesitaran medicación?

Sin embargo, no siempre se mantuvo esta creencia como corriente principal de pensamiento. Hoy en día los índigo tienen mucha suerte de contar con una conciencia tan abierta acerca del fenómeno de los niños índigo y de los cambios que han venido a traer a este mundo.

Durante los años de mi juventud, las opiniones estaban muy divididas. Mis padres se divorciaron cuando yo tenía dos años. Me pasé toda la infancia en custodia compartida, desde que tuve dos años hasta alcanzar los diecisiete y medio.

Creo que no hace falta decir que mi educación fue muy espiritual mientras vivía con mi madre. Ella era muy consciente de los dones de los niños índigo y de mis habilidades intuitivas.

La familia de mi padre tenía una forma de pensar más tradicional. A lo largo de los años que pasé con ellos me llevaron al médico porque creían que

tenía un desorden por déficit de atención (TDA), y que eso era algo que podía corregirse con medicación.

Durante el proceso del diagnóstico, el primer médico al que acudimos se rio de hecho de ellos por llevarme allí. Dijo: «Es imposible que tenga un desorden por déficit de atención, porque de ser así ni siquiera podría sentarse con tranquilidad ni escuchar todo lo que yo tengo que decir al respecto, cosa que es evidente que está haciendo».

Yo sigo encontrando fascinante aquel episodio. Quiero poner de relieve que cuando un índigo se interesa por un tema determinado^ cuando se implica de verdad en él, descubrirás que saca a la luz un conjunto de cualidades personales por completo diferentes, en contraposición con las veces en las que no se siente inspirado. Se trata de descubrir y analizar las diferencias entre los problemas de comportamiento en general y la energía especial de los índigo.

Hay gente que incluso dice que el plan de estudios tradicional no supone un desafío suficiente para un niño índigo. Quizá sea cierto o quizá no. Yo creo que el plan de estudios varía tanto de un profesor a otro y de un colegio a otro, que resulta difícil afirmar con confianza una idea tan general como esa.

¿Cuál ha sido tu experiencia personal con la medicación?

Mientras vivía con mi padre, su rama familiar no se dio por vencida y finalmente todos ellos resolvieron llevarme a un consejero, que estuvo de acuerdo en que yo padecía un desorden por déficit de atención. En consecuencia, decidieron darme Ritalín.

Todavía recuerdo con mucha claridad aquella experiencia. Yo, personalmente, sentía cierta curiosidad por cómo sería eso de tomar Ritalín, porque estaba muy cansado de meterme siempre en

problemas. Estaba tan harto de que todo el mundo estuviera enfadado conmigo que, si encontraba una salida fácil y rápida al problema, entonces estaba dispuesto a aceptarla, porque yo entonces no era consciente de ningún sentido del propósito personal. No era consciente en realidad de casi nada más que del hecho de que no podía seguir soportando poner a prueba o quebrantar las reglas. Por eso creo que soy un buen portavoz de la energía índigo, porque una vez más, como me oirás decir repetidamente, pienso que es muy importante que las personas que trabajan con la energía índigo hagan el esfuerzo de considerar cómo es eso de ser un índigo. Es necesario considerar cómo es eso de ver el mundo a través de los ojos de un índigo.

Lo único que recuerdo de la época en que tomaba Ritalín es la necesidad de seguir el horario de las pastillas en determinados momentos del día. Es cierto que noté que me metía en menos problemas mientras lo tomaba. Sin embargo,

los verdaderos efectos del Ritalín no los tuve claros hasta aproximadamente un año después cuando, por la razón que fuera, me lo retiraron (probablemente debido a la intervención de mi madre). No recuerdo exactamente por qué, pero sé que no tuvo un efecto duradero en mi sistema.

Al día siguiente de dejar de tomar mi dosis de Ritalín, recuerdo despertarme por la mañana y sentir literalmente que no podía acordarme de haber visto jamás un cielo tan azul. Era como si se hubiera levantado una niebla de mi espíritu, de mi alma.

Creo que fue en ese momento cuando descubrí más cosas acerca del Ritalín, simplemente por contraste, ya que su efecto era tan lento y sutil y se producía con tal sigilo que en aquel entonces no me noté ninguna diferencia. Sin embargo, cuando me lo retiraron, cuando el medicamento comenzó a desvanecerse de mi sistema y una vez más me sentí unido a mi energía pura y sin medicación, me di cuenta de lo que el Ritalín me había hecho: literalmente me había restado energía y fuerza vital.

El Ritalín me había colocado delante un velo: un velo sutil de baja energía, creo que sería la mejor forma de describirlo, de tal modo que mi experiencia de la vida había sido aburrida. No es que yo estuviera portándome mejor; más bien se trataba de que tanta parte de mí se había refrenado, tanta de mí energía había quedado reprimida, que sencillamente yo no era capaz de ser lo expresivo que mi energía natural me permitía.

Tras esta experiencia y tras hablar con mucha gente acerca del exceso de medicación al que se somete a los niños diagnosticados con esa vaga etiqueta del TDA por problemas de comportamiento, me gustaría animar de verdad a la gente a reflexionar un poco más antes de decidirse por esta medicación como solución para que los niños índigo obedezcan.

¿Son los índigo «niños problemáticos»?

En una ocasión, durante una entrevista, surgió un conflicto cuando un entrevistador me preguntó: «¿Qué podríamos hacer con el problema índigo?», como si los índigo fueran un problema al que tuviera que enfrentarse el mundo, en lugar de exactamente al revés. El supuesto implícito era: «¿Qué podemos hacer para que este problema desaparezca, de modo que podamos volver a nuestra feliz complacencia?».

Tengo que admitir que semejante pregunta me irritó. Guardé la compostura, pero no me gustó nada. La cuestión apunta a lo importante que es que cada día más y más gente comparta sus experiencias y sus conocimientos acerca de los niños índigo. Porque mientras se los considere un problema, entonces por defecto la solución seguirá siendo sobremedicarlos y sobredisciplinarlos para

evitar que expresen esas cualidades en sus conductas, y así tratar de conformarlos al viejo sistema. No obstante, ya hemos visto que hay muchas otras formas más directas de manejar este asunto que sí *son* eficaces, aunque obviamente requieren de un mayor esfuerzo por parte de aquellos que trabajan con los índigo.

Y eso es lo que yo creo que tenemos que recordar por encima de todo. Mi experiencia con el Ritalín me hizo comprender por qué mi madre llamaba «camisas de fuerza químicas» a este tipo de medicamentos que sirven para la modificación de la conducta. Puede que consigan una mayor apariencia de calma en la energía del índigo, pero también les está restando experiencia vital.

Semejante medicación sumerge al índigo en una niebla y adormece su capacidad para expresar su energía de la forma en que necesita hacerlo su alma, y todo en beneficio de lo que yo sinceramente considero un deseo egoísta de obediencia ciega.

¿Deberíamos intervenir cuando la conducta del índigo supone un riesgo para su futuro?

No quiero pintar una imagen falsa de este asunto. No es que tenga la impresión de que el objetivo de adecuar socialmente la conducta de estos niños para que se porten bien sea egoísta. Comprendo perfectamente que muchos de los actos de los índigo pueden resultar destructivos incluso para su futuro y su propio camino en la vida.

Muchos de los padres con los que he hablado y trabajado a lo largo de los años tenían hijos índigo que se habían metido en conflictos hasta el punto de que potencialmente aquello podía costar— les la expulsión del colegio o incluso algo peor, como entramparlos en problemas legales.

Naturalmente comprendo que, desde el punto de vista de los padres, se produzca esta fuerte sensación de urgencia y de necesidad de ayudar a un niño a tener un comportamiento más apropiado cuando su futuro, su educación o sus antecedentes penales están en juego.

No obstante, la medicación no es la respuesta cuando piensas en toda la dinámica de por qué los índigo, para empezar, están aquí. Tengamos en cuenta que, aunque estamos hablando de un mundo que va a experimentar algunos cambios, tal y como está organizado hoy en día siguen existiendo aspectos de la infancia y de la educación que son esenciales para que un niño sea capaz de mantenerse a sí mismo y se convierta un día en un adulto autosuficiente. Aunque algunos de los comportamientos de los índigo pueden asustar a sus tutores, que son los responsables de cuidarlos para que cuenten con las mejores posibilidades de futuro, para mantenerlos a salvo, libres de problemas y ofrecerles esa mejor

oportunidad de futuro tenemos que aprender a trabajar con ellos de una forma más evolucionada.

Hagámosles saber a los índigo lo especiales que son; observémoslos de cerca en situaciones distintas y veamos cómo reacciona su energía. Tratemos de explicarles las reglas y de recordarles que nosotros, como tutores suyos, estamos de su parte incluso aunque a veces pueda parecer lo contrario. Seamos transparentes con ellos y hagámosles saber que todo el mundo lo hace lo mejor que puede, y que nosotros, como cuidadores, también lo hacemos. Expliquémosles las ventajas de la paz, y dejemos que canalicen su rebeldía en asuntos que puedan producirles alegría. Si nos mostramos abiertos y sinceros, ellos bajarán la guardia y nos incluirán en sus planes. Como tutores de los índigo, tenemos literalmente que ser el amor que todos deseamos ver en el mundo.

¿Cuál es el techo o la cima más alta a la que pueden llegar la ira y las oscuras emociones de un índigo?

Hasta aquí hemos tratado los diversos y diferentes aspectos del comportamiento de los niños índigo desde el punto de vista de sus cuidadores, tutores, padres y profesores, relacionados con temas académicos y de disciplina. Pero una de las preguntas más frecuentes que suelen salir a la luz, entre las muchas que me hacen a propósito de los niños índigo, es: «¿Cómo debo tratar a mi hijo índigo, que está tan *enfadado?*».

Constantemente oigo historias acerca de niños, ya sean chicos o chicas, que han llegado a un oscuro estado emocional en el que se aíslan de la sociedad. Su comportamiento aparente, visto desde fuera, linda a veces con la violencia, y de hecho en algunas ocasiones es de naturaleza violenta.

Como índigo, yo mismo soy muy consciente de esa tendencia de la energía índigo a llegar a este punto. Pero no se trata de algo que ocurra siempre y por defecto. En la mente y la psique de un índigo hay mucha complejidad no solo porque están diseñados con un detector de la verdad, sino también porque son seres humanos.

Los adolescentes, con sus cambiantes niveles hormonales pululando por su cuerpo, se encuentran cara a cara con aspectos confusos en general de la vida conforme comienzan a darse cuenta de que ya no son niños. Y estas fuerzas combinadas pueden a menudo provocar la huida porque, tal y como he repetido ya en otras ocasiones, los índigo tienen una directiva prioritaria, que consiste en oponerse a aquello que no va con ellos, ya se trate de este mundo, de su familia, del colegio o de cualquier otro aspecto de la interacción social. Por lo tanto, potencialmente podríamos tener en nuestras manos a una persona bastante

infeliz, porque los índigo sienten las emociones con más fuerza que la mayoría de los niños.

En buena parte la razón por la que los índigo vienen aquí con tanta intensidad —y lo que constituye su mayor ironía— es que sus emociones, su curiosidad y su impulso hacia la verdad tienen que ser insaciables. Tienen que ser inextinguibles.

Tal y como he dicho ya antes, el cielo y los ángeles saben que si nos envían aquí en masa a gente con la suficiente energía guerrera como para mostramos nuestros fallos, obligamos a trabajar con más ahínco y hacemos reflexionar más, nuestra reacción inicial será tratar de detenerlos, considerarlos un problema y pensar en soluciones para resolver la cuestión de su comportamiento.

El impulso natural e inconsciente de la humanidad es tratar de que todo el mundo quede convencido y asimile una sola forma de pensar, porque nos reconforta interactuar los unos con los otros. Por lo tanto, la fuerza índigo tiene que ser más fuerte que el mayor de nuestros esfuerzos, más fuerte que la medicación y más fuerte que nuestra disciplina.

Como he dicho ya y seguiré diciendo, si la humanidad pudiera pisotear el fuego índigo, lo haría. Se siente amenazada por el cambio y por la capacidad para decir la verdad. Por eso el poder índigo tiene que ser más fuerte que el miedo y la complacencia, y por eso es tan intenso.

¿Qué pasa por la mente de un índigo?

Los índigo llegan por sí mismos a un punto en el cual están completamente convencidos y sienten que todo el mundo está contra ellos. Sienten que no pueden relacionarse con su familia. Tienen problemas para hacer amigos.

Para ellos, ninguna parte de la civilización que quede al otro lado de la puerta de su dormitorio tiene sentido. Se sienten víctimas por haber nacido. Están tristes. Están enfadados porque, vayan donde vayan, sencillamente no encuentran ningún nivel de repercusión de su energía ni ninguna camaradería.

Esto puede evolucionar hasta convertirse en el tipo de reacción consistente en luchar o huir del mundo que los rodea. Y hay momentos en los que esto puede traer como consecuencia la violencia. Estar en presencia de un índigo que ha llegado a este punto puede intimidar mucho a la gente. Pero no olvidemos que, como he dicho ya antes, esto no ocurre siempre y por defecto, sino a lo largo de muchos años en los que, indefectiblemente, el índigo no encuentra ninguna conexión ni a nadie a quien le importen sus verdades e inquietudes.

Por lo general, esta es la consecuencia de ese sentimiento de los índigo de que no tienen ningún tipo de escapatoria ni ninguna forma de expresarse a sí mismos. Y lo que es más importante aún, no sienten que haya alguien que quiera

escucharlos y comprenderlos. La idea puede resultar insultante para un tutor que haya *intentado* estar ahí para él. Ese tutor ha tratado de comprenderlo; ha tratado de hablar con él. Ha tratado de razonar con el índigo, pero por la razón que sea y a pesar de todos sus mejores esfuerzos y de los grandes consejos e información que ha conseguido recopilar al respecto, sigue teniendo ese desafortunado incidente, esa desafortunada circunstancia en sus manos.

Es verdaderamente importante entrar en la complejidad de la psique de un índigo cuando se producen este tipo de situaciones. Hay una serie de factores en juego. Por una parte, por supuesto, están la huida y los diversos niveles de depresión, y por la otra, como es natural, están también las fluctuaciones hormonales, que llevan al adolescente a tener esa especie de picos de intensidad y de mal comportamiento.

Tenemos que damos cuenta de que es muy difícil conseguir el respeto de un índigo, y sin embargo es muy fácil perderlo. Para conquistar el respeto de un índigo, él tiene que ver en nosotros alguna parte de sí mismo. Es evidente que nosotros no somos él, pero ellos necesitan saber que una parte de ti sí los comprende. Sus problemas de comportamiento son demasiado complejos como para solucionarlos con una conversación en el sofá, ayudándolos a enraizarse o quitándoles el privilegio de utilizar Internet o el teléfono, o cosas parecidas.

Entonces, ¿cuál es el mejor modo de enfrentarse a la ira de un índigo?

La forma de interactuar, de ayudar a calmar y de conseguir la paz con un índigo que ha llegado a este estado es:

• Ser coherente con la persona que pretendemos ser o que hemos sido siempre como padres. No hace falta que cambies mucho tus métodos, pero el índigo necesita ver que eres quien dices, que no cambias y que no actúas de forma que parezca como si no supieras lo que haces, porque no olvides lo intuitivos que son los índigo. La coherencia tiene que ser tu cualidad número uno.

• No gritar, no levantar la voz ni ejercer violencia o amenazar. No hagas nada que pueda provocar que el índigo entre todavía más profundamente en la espiral de la energía defensiva de la ira, porque eso es lo que es en realidad: ellos solo tratan de protegerse.

Como he mencionado ya muchas veces, hay cierto nivel extra de responsabilidad que atañe a aquellos que traen a los índigo a este mundo sabiendo que se encuentran en posición de guiarlos por esta vida. Parte de esa responsabilidad consiste en saber que las viejas tácticas punitivas no van a

funcionar. No pueden aplicarse aquí. Tendrás que tener paciencia. Y comprensión.

¿Qué deberían hacer los tutores de los índigo tras un estallido de ira?

Si, tras un arrebato de ira o una discusión, un índigo abandona la situación sabiendo que la próxima vez que te vea va a sentir que el ambiente es tóxico, es decir, que no habrá perdón entre los dos y sí tensión, entonces querrá evitarte. No querrá enfrentarse a eso por mucho que pueda ser plenamente consciente del papel que ha jugado a la hora de instigarlo. Porque eso solo serviría para complicar más su energía de huida.

Quiero repetir una vez más que no estoy diciendo que los índigo merezcan escapar impunes de las cosas que han hecho. Ni tampoco digo que merezcan un trato especial, más allá de la compasión extra que podamos ofrecerles.

Si eres consejero, profesor o padre de un niño índigo y te enfrentas a uno de esos conflictos de ira, me gustaría pedirte que trates de hacer un experimento que te parecerá que va en contra de la intuición. Te parecerá un favoritismo, o casi como si estuvieras recompensando su mal comportamiento, pero confía en mí por un momento.

Haz sentarse a ese índigo y habla con él; mírale a los ojos y pregúntale qué es lo que va mal. Con frecuencia no conseguirás ninguna respuesta; muy a menudo no te dirán nada. No quieren hablar. No obstante, mantén abierto el diálogo si estás dispuesto a iniciar y a sostener con coherencia un proceso en el que no vas a obligarlo a hacer nada, sino que más bien lo único que quieres es hacerle saber que estás ahí para hablar.

Si no quiere sentarse contigo a hablar, escríbele una nota. Si no te responde, no hay problema. Escríbele notas con regularidad. Pero no lo bombardees. Déjale mensajes cortos. Mándaselos por *e-mail*. Permítele saber que tú estás ahí para él. Permítele saber que te importa su futuro.

Evidentemente, no puedes evitar seguir molesto por lo que ha hecho o sigue haciendo. Pero si consigues hacerle comprender que tú no estás ahí para castigarlo y obligarlo a cumplir unas reglas arbitrarias sino para mirar por su interés por que le quieres y te preocupas por él, entonces lograrás llegar a él con tu coherencia e insistencia.

Ten en cuenta que estos casos extremos de huida, estos estados severos de ira no se producen de la noche a la mañana. Y no puedes esperar que se solucionen con esa misma rapidez. Pero si el malhumor y el aislamiento continúan, habla con un consejero titulado para pedirle su apoyo y su posible intervención.

¿Deben los cuidadores cargar con la culpa y aceptar la derrota?

No es culpa de nadie. Si eres el padre o el tutor de un índigo y estás experimentando esto, no quiero que pienses de ninguna manera que estoy diciendo que tú has hecho algo mal. Hay muchas clases de padres, de tutores y de situaciones distintas, y evidentemente yo no puedo conocer todos los casos.

Si sabes que como tutor de un índigo has hecho todo lo que estaba en tu mano, y has intentado estar ahí para él en la medida de lo posible, entonces permítete a ti mismo sentirte en paz, y ten en cuenta que buena parte de lo que ocurre, como he mencionado antes, se debe al estado natural de un índigo, que tiene que enfrentarse a sentimientos muy intensos a propósito de todas las cosas que están mal en el mundo. Las mentiras, el maltrato, la envidia, las comparaciones y la vanidad: ese es el tipo de cosas que causan dolor a un índigo.

No se trata solo de ti. No se trata tampoco de tu papel como padre. Ni se trata solo de lo que ocurre en casa, en el colegio o en cualquier otra situación social. Es una combinación de todo ello.

¿Cómo puedo reconocer un grito de socorro?

Cuando mires a un índigo permítete sentir compasión, aunque solo sea por un momento, por lo intenso que resulta para él seguir vivo. No estoy diciendo que tengas que pensar que la energía índigo es sinónimo de suicidio, pero hay muchas ocasiones en las que los índigo *sienten* deseos de suicidarse hasta el punto de permitir que se desarrollen en sus cabezas los patrones basados en todo lo negativo que han visto, y entonces les parece que no hay esperanza para el mundo.

Cuando te enfrentas a alguien con semejante intensidad de sentimientos y un nivel tan tremendo de desesperanza, puede llegar a ser realmente difícil conectar con él y ayudarle a creer que hay cosas positivas en este mundo por las que merece la pena luchar, cosas en esta sociedad que merece la pena intentar. Muchos índigo no ven el mundo así, y cualquiera que diga lo contrario miente o se engaña.

Es necesario tomarse en serio la depresión y las ideas de suicidio como los potenciales patrones fatales que son. Hay terapeutas titulados especializados en el tema índigo a los que puedes localizar con una búsqueda por Internet. Cuando yo era adolescente, mi madre me llevó a ver a un terapeuta que me llevaba a la sala de vídeo y juegos durante nuestras sesiones, y fue una forma formidable de conectar conmigo. Hay muchos terapeutas que saben cómo traspasar las defensas de un adolescente, y puedes encontrarlos con un poco de investigación por tu parte.

Para los índigo la sociedad no tiene sentido, y en cierto modo espiritual e

irónico tienen razón. Nuestra sociedad de hoy en día no *tiene* sentido. ¿Para qué trabajamos? Colectivamente, como humanidad, ¿cuáles son nuestras metas?

Los índigo saben que este planeta podría ser mucho mejor; saben que las cosas podrían estar mucho mejor equilibradas. Aunque a menudo no tienen ni idea de cómo hacerlo. Pero una vez más, como ya he mencionado, una de las muchas ventajas de ayudar a los índigo a conocerse a sí mismos es mostrarles que solo con existir están ya marcando la diferencia. Y conforme se integren en la sociedad seguirán marcando todavía más esa diferencia.

Cuando te enfrentes a la ira de tu hijo índigo, o si tú mismo eres un índigo y te sientes embargado por una ira incontrolable que no puedes parar, entonces es cuando debe entrar en juego la compasión, porque luchar con fuego contra el fuego solo sirve para avivar las llamas. Una de las cosas que realmente puede ayudar a un índigo es hacerle comprender que no está solo y que su ira puede canalizarse en forma de acciones llenas de sentido que mejorarán el mundo.

¿Cómo pueden los índigo cultivar la conciencia plena?

Con frecuencia los índigo tienen problemas para estar presentes en un momento concreto. La mente de un índigo es muy activa y a menudo se encuentra a sí misma pensando en más de un tema a la vez y prestándoles la misma atención aparentemente. Como resultado de todo ello, los índigo son conocidos por prestar escasa y muy momentánea atención a cualquier aspecto de la vida.

A menos que un tema en concreto les interese o sientan pasión por él, los índigo tienden a involucrarse en multitareas incluso aunque esté sucediendo algo delante de sus narices, alguien les esté explicando algo o estén en mitad de una conversación. No se trata de algo que deba evitarse a toda costa, pero los índigo y las personas que trabajan con ellos deberían ser conscientes de esta cualidad porque puede afectarles negativamente no solo a nivel académico, sino también social.

Por lo general la gente distingue cuándo no estás del todo presente, y creo que todos nosotros hemos sabido distinguirlo en las conversaciones e interacciones que hemos mantenido. Yo no diría que esto es un obstáculo o una cualidad negativa; se trata simplemente de que la energía índigo es muy activa porque tiene mucho que hacer. Sin embargo, los índigo deberían ser conscientes de que pueden crear un ambiente mucho más armonioso y relaciones mucho más saludables con su entorno si comprenden que buena parte de la conversación y de ser un buen conversador consiste en tomarse el tiempo para escuchar, para prestar atención.

Creo que una de las cosas que más me ayudó a mí fue oír decir que hay una

gran diferencia entre escuchar y esperar tu tumo para hablar, porque con frecuencia eso es precisamente lo que hacen los índigo. Se sientan y formulan la siguiente cuestión que quieren plantear, y solo prestan atención a medias a lo que se les dice, sin permitirse a sí mismos sumergirse por completo en una determinada situación. Así que tomarse el tiempo necesario para escuchar a la gente que los rodea y prestar atención a las situaciones en las que se encuentran requiere de un esfuerzo previamente ajustado por parte de un índigo. No es algo que les salga de forma natural, porque tienen las mentes ocupadas.

Pero si los índigo pudieran ejercitar su energía y hacer el esfuerzo de estar presentes y formar parte del escenario en el que se encuentran, en general descubrirían que sus vidas son más ricas, porque sus experiencias tienen mucha profundidad añadida.

¿Y qué hay de la dieta?

La dieta es algo de lo que tanto los índigo como sus tutores deberían ser muy conscientes. Al ser los índigo tan hiperactivos de forma natural, sus tutores a menudo descubren que no permitirles atiborrarse de azúcar o de productos manufacturados constituye un hábito beneficioso.

Comprar en el supermercado bocaditos de pizza, Hot Pockets o cualquier otra cosa que requiera solo del microondas podría ser realmente fácil, pero cuando lees los ingredientes te das cuenta de que se trata solo de alimentos procesados llenos de modificaciones genéticas, conservantes y productos químicos diversos. Y sin embargo nos metemos estas cosas impronunciables en el cuerpo sin pensárnoslo dos veces.

Como los índigo son más sensibles que la media del alma humana, reaccionan mucho más a las diferentes energías que consumen. Esto es bueno y malo al mismo tiempo: funciona en los dos sentidos. Porque significa que si estamos alimentando a nuestros índigo con productos de energía realmente baja como la comida rápida, lo que estamos haciendo en realidad es mantener sus mentes nubladas.

No he escrito este libro para predicar acerca de la dieta, pero la verdad es que casi toda la comida para llevar contiene una energía muy baja. Tiene un alto contenido en grasas, sodio y azúcar. Está altamente procesada. Es artificial, y aunque digan que es un cien por cien esto o aquello, se produce en un ambiente de manufactura en masa: se cocina en tina parrilla contaminada por los ingredientes de todos los demás platos del menú.

La comida rápida es algo que realmente deberíamos eliminar de nuestra sociedad. Sí, es barata y mucha gente dice que sabe genial, y además resulta muy fácil ir a un restaurante de comida rápida; todo lo contrario que ir a la tienda de

comestibles, comprar las cacerolas y las sartenes y preparar la comida. Sin embargo la energía de la comida rápida está teniendo un efecto adverso en la sociedad en general. Nutritivamente hablando tiene un escaso valor, y eso es lo que nos impide alcanzar nuestro potencial de energía de alta vibración, al que deberíamos tener acceso a diario.

Los índigo son especialmente susceptibles al impacto de la baja energía de los alimentos con un alto contenido en grasas y azúcar y a las comidas altamente procesadas en general. Además los alimentos modificados genéticamente (productos transgénicos) que contienen el compuesto químico glifosato (que la marca Roundup rocía como pesticida o herbicida) se han correlacionado con el incremento de casos de autismo, alergias y otras enfermedades.

Sé que todo esto puede resultar un tanto sobrecogedor, sobre todo para los padres o tutores que sienten que no tienen el tiempo suficiente como para preparar comidas saludables. Quizá envíen a sus hijos al colegio cori dinero para comprarse lo que quieran en el restaurante de comida rápida más cercano o para comer lo que sirvan en la cafetería del colegio.

Pero si quieres ver cómo aumenta muy profundamente la sensación de bienestar en general de un índigo, lo primero que tienes que hacer es eliminar las comidas poco saludables de su dieta.

Porque estos niños amplifican de tal modo la energía a la que están expuestos, que los, alimentos no transgénicos y sin pesticidas son la mejor elección.. |

;. Cuando mi hermano Grant y yo éramos adolescentes, mi madre nos pasó a una dieta completamente ecológica, y en cuestión de una semana los dos nos sentimos mucho más tranquilos. Mi madre todavía sigue hablando de lo pacíficos que nos volvimos cuando eliminó los pesticidas, herbicidas y conservantes. En aquel entonces era mucho más difícil encontrar alimentos ecológicos, pero ella se las apañó a pesar de que no teníamos mucho dinero. Ahora es mucho más fácil encontrar y costear esos productos ecológicos, o incluso plantar tu propio huerto con la ayuda de tu hi)o índigo para crear así una experiencia que os una.

¿El vegetarianismo es la respuesta?

Tenemos que ser conscientes de que ciertas elecciones concretas de dietas pueden no adaptarse a la energía índigo. Soy la última persona a la que se le ocurriría decir que todo el mundo tiene que ser vegetariano, pero sí animo con entusiasmo a todos los tutores y a todos los índigo a estar abiertos a experimentar con la dieta. Permítete pasarte una semana o dos absteniéndote de la carne que haya sido procesada en un entorno de alto estrés.

Te des cuenta de ello o no, asimilamos el estrés y el miedo de los animales que consumimos porque sus reacciones químicas siguen presentes en su corriente sanguínea: las hormonas del estrés permanecen en sus carnes. Nuestro cuerpo absorbe esos compuestos químicos, y eso puede llevar energía de estrés o de miedo a nuestro ser. Así que definitivamente, para la sensible energía de un índigo, es mejor buscar las carnes Ubres de hormonas de los animales criados en granja y en libertad.

Las dietas procesadas son algo nuevo para la humanidad. Durante cientos de años hemos consumido directamente lo que salía de la tierra, aunque es evidente que en una sociedad menos urbanizada era más fácil hacerlo. Sin embargo, el procesamiento y la producción en masa de toda nuestra alimentación solo se ha producido en los últimos cincuenta años, y no somos compatibles con esta práctica.

Por desgracia, esto significa que el consumo de refrescos con azúcar refinada, alcohol, tabaco y drogas tiene un efecto altamente nocivo, porque la energía índigo es una gran magnificadora.

Todo el mundo debería ser consciente de lo que se mete en el cuerpo, pero esto es especialmente pertinente para los índigo porque son muy sensibles y reaccionan con mucha intensidad a cualquier daño. Como tutores tenemos que responsabilizamos y cercioramos de que, sea lo que sea lo que les permitimos ingerir, o lo que nosotros, como niños índigo, nos permitimos ingerir, contiene la más alta vibración.

Lo importante aquí es ser consciente^ porque más que ninguna otra cosa la mejor cualidad que puede tener el tutor de un índigo, o un índigo a su vez, es ser observador. Observa que afecta a su energía.

Trata de comer lo más saludablemente que puedas. Intenta consumir productos ecológicos. Come alimentos sin productos químicos durante dos semanas. Si no tengo razón, vuelve a tus viejos hábitos. Pero casi puedo garantizarte que vas a notar la diferencia no solo en tu propia energía, sino también en la del índigo de tu entorno.

CONSEJO PARA LOS ÍNDIGO

¿Qué palabras sabias te gustaría compartir con otros índigo?

Como índigo, y tengas la edad que tengas, creo que es realmente importante que sepas que a pesar de lo mucho que tus tutores, profesores y otros adultos se resistan a tu energía y pretendan disciplinarte para que te comportes de una determinada manera, tú no estás «equivocado». No te pasa nada malo. Lo verdaderamente importante para todos nosotros, los índigo, es damos cuenta de

que nuestra tarea es única: jamás antes había llegado a este planeta tanta energía índigo para producir un cambio de tal envergadura.

No solo no estamos equivocados, sino que además no estamos solos. Al enfrentamos a las mentiras de este mundo y ser tan sumamente sensibles a todo lo que nos rodea, los índigo sentimos que la única forma de pararlo es distraemos a nosotros mismos a veces con comportamientos negativos y otras con sustancias que adormezcan nuestra energía, como el alcohol y las drogas.

Es esencial para todos nosotros damos cuenta del propósito colectivo que compartimos, porque puede ser difícil contestar a preguntas como «¿Cómo puedo marcar la diferencia?, ¿cómo puedo emplear mi energía para un bien mayor cuando estoy luchando contra las mentiras de este mundo y contra todo lo que sucede a mi alrededor, y siento que la única forma de dejar de ser sensible es distraerme con comportamientos negativos o consumir cosas que nublen mi energía, como el alcohol y las drogas?».

Lo cierto es que la única forma en que tú puedes marcar la diferencia es *siendo tú mismo.*

Tu naturaleza inquisitiva y rebelde fuerza a la gente de tu entorno a prestar más atención a la forma en que interactúan y a la dinámica específica del mundo que *los* rodea. Y aunque parezca que no estamos trayendo ningún nivel de positividad a este mundo, el hecho es que nosotros ya hemos abierto los ojos.

Como índigo, si supieras la cantidad de profesores (es decir, de personas que asistieron a una universidad tradicional para aprender a ser un educador tradicional de una universidad pública o privada) que han acudido a mí sin creencia espiritual alguna pero plenamente conscientes y convencidos del fenómeno índigo, eso te ayudaría a comprender que tú formas parte de algo muy especial.

Tú participas de un gran cambio, y tu existencia, simplemente tu *existencia* pasiva, constituye ya de por sí una diferencia porque siendo tú mismo descubres a la gente aspectos sincrónicos de la espiritualidad que coinciden con tu existencia, despiertas a la gente al hecho de que el mundo está cambiando.

Vi un reportaje en los medios de comunicación tradicionales sobre los niños índigo, e incluso los reporteros y periodistas que trabajaban en él hacían preguntas sobre el cambio que los índigo van a traer a este mundo. El hecho de que solo tu presencia provoque corrientes de pensamiento y sistemas de creencias en la gente constituye ya una evidencia de que están abriendo los ojos; bastaría incluso que solo provocara que por un segundo pensaran dos veces acerca del hecho de que se va a producir un cambio positivo en el mundo.

Si no eres capaz de ver la belleza que hay en ello, entonces vuelve atrás y lee por segunda vez los últimos párrafos. Porque solo con tu existencia estás

abriéndole los ojos a la gente al hecho de que se va a producir un cambio positivo en este mundo.

¿Cómo podemos cambiar el mundo?

Nuestro mundo y la energía de nuestro mundo es la culminación de la forma en que actuamos cada uno de nosotros, de la forma en que reaccionamos los irnos ante los otros y de la dinámica existente en nuestra sociedad. La única manera de conseguir la paz y el cambio es traer el empoderamiento a nuestro mundo; es ayudar a la gente a darse cuenta de que el mundo *ya* está cambiando; es empoderarlos de modo que se pongan en pie para ser parte de algo que ya ha arrancado. Porque me parece que el mayor obstáculo que opone la gente a traer y formar parte del cambio de este mundo es que no quieren ser los únicos. No quieren ser la minoría y comenzar una lucha que no va a arrancar, sino solo a balbucear.

Los índigo no pueden ignorar de ningún modo lo que sienten que está mal en este mundo. Y tú, como índigo, deberías saber que esa incapacidad para hacer caso omiso de los problemas puede resultar frustrante.

Cuando llegue tu momento de crear el cambio, lo sabrás. Lo sabrás porque siempre existirá en ti la energía índigo, incluso aunque te olvides de ella, vayas al colegio, encuentres un empleo, te integres en la sociedad y comiences tu vida; incluso aunque ni siquiera pienses acerca de los aspectos espirituales de la persona que eres en tu interior o acerca de la razón por la que viniste a este planeta. Y aunque lo olvides por un tiempo, jamás podrás borrarlo del todo porque es lo que tu alma ha elegido experimentar al entrar en este cuerpo. Cuando llegue tu hora de crear un cambio, tú estarás allí.

Y estarás preparado. No hará falta que nadie te convenza. No te preocupará lo que puede que tengas que sacrificar por un bien mayor. Sabrás exactamente lo que tienes que hacer, ya se trate de ayudar a los demás en sus relaciones o de introducir medidas éticas en una gran corporación mediante el aumento de la conciencia de los problemas que provocan los alimentos genéticamente modificados y los productos manufacturados.

Porque sea lo que sea lo que hayas decidido hacer, ya quieras ayudar a otros índigo o a otros niños con problemas a comprender la verdad acerca de sí mismos y acerca de la forma en que el mundo está cambiando, ya sea cualquier otra cosa, y sea cual sea la diferencia que hayas decidido establecer, la ventaja de ser un índigo es que siempre estás listo. Siempre estás sintonizado.

Tu existencia, tu infancia y todo lo que te rodea destaca ya a un nivel importante, así que deberías estar orgulloso. Deberías estar orgulloso incluso por las cosas de las que piensas que no deberías estar orgulloso. Tienes que saber

que ya se ha producido un enorme influjo de los índigo en este planeta en un corto espacio de tiempo, ya se han hecho cambios drásticos, y los cambios se seguirán produciendo conforme más niños índigo logren el empoderamíento a través de la autoconciencia.

¿Están los índigo mal adaptados a la sociedad?

Como niños índigo, resulta tremendamente fácil y normal caer en la creencia de que somos incompatibles con la sociedad en general y de que de alguna manera somos extraños, somos la oveja negra. Puede que incluso nos lo hayan llamado, porque nuestra energía es muy diferente. Pero ¿por qué *tenemos* siempre que resistimos tanto?, ¿por qué sentimos siempre tanta *pasión* por las cosas cuando los demás sencillamente siguen las reglas?

Con un poco de suerte, a lo largo de la lectura de este libro has aprendido a abrazar esas diferencias, a celebrarlas y a comprender lo importantes y divinas que son; ahora ya puedes permitir que esas diferencias te empoderen. Eres diferente, ya te hayas dado cuenta de que tú mismo elegiste este camino o no. Y aunque ahora mismo sientas que te cambiarías por otro si pudieras, esta es tu vida.

Este es tu camino, y será un camino y una vida bellos si consigues aprender a aceptar y a abrazar que siempre vas a ser una persona sensible. Tú siempre vas a saber la verdad en una situación concreta; siempre vas a querer lo que es justo y lo que es equitativo, y puede que algunas veces descubras que eso es precisamente lo que provoca lo que tú consideras incompatibilidades sociales definitivas.

Puede que en algunas ocasiones creas que eres incompatible con tus compañeros de trabajo o con ciertos empleos; puede que te preguntes por qué no puedes mantener tu empleo o por qué no puedes vivir equilibradamente, porque siempre eres consciente del desequilibrio de una situación determinada.

Te preguntas qué puedes hacer para lograr un equilibrio mayor porque, una vez más, como sabe cualquier índigo, no es fácil.

¿Cómo pueden los índigo cultivar cierto sentido del bienestar y de la paz en su día a día, instante a instante?

Por mucho que hayas oído hablar a la gente como yo de los increíbles que son los índigo y de la bendición que suponen para

este mundo, ¿qué podemos hacer nosotros, como niños índigo, para hallar la paz? Sí, estamos trabajando en el mundo del mañana, despertando directa o indirectamente a la gente a los cambios que son necesarios en este planeta, pero ¿qué podemos hacer para disfrutar de nuestra vida, para lograr esa sensación de

satisfacción, esa sensación de bienestar?

Es una pregunta que me hacen muy a menudo. Y es una pregunta a la que yo mismo he tenido que buscar una respuesta. La buena noticia es que hay muchas cosas que los índigo podemos hacer por nosotros mismos para lograrlo. Además de aunar todos nuestros esfuerzos y damos permiso a nosotros mismos para sentimos empoderados y especiales, sabiendo que tenemos la tarea divina y celestial de traer el cambio a este mundo, hay muchas otras cosas que podemos hacer para traer la paz y la armonía a nuestras vidas.

Aunque mis sugerencias no coincidan con tus intereses en particular, te animo a que al menos permanezcas abierto a ellas porque no se trata de algo que haya surgido por casualidad. A continuación ofrezco un resumen de las técnicas que han utilizado los índigo durante años y años para encontrar la paz y el bienestar. Ahora que te has dado cuenta de lo mucho que tienes en común con otros índigo, no te limites a ti mismo pensando que no tienes todas *esas* cosas en común.

MEDITACIÓN

La meditación es algo que yo recomiendo encarecidamente a todos los índigo de cualquier edad. La palabra *meditación* está muy cargada de connotaciones porque en general viene a ser sinónimo de religión oriental, de yoga o de cosas por las que puede que no sientas ningún interés. Por lo común suscita la imagen de alguien sentado en la postura perfecta, con los dedos colocados en uno de los *mudras* y todo el ritual que lo acompaña. Por supuesto no pretendo denunciar o criticar ese tipo de meditación, pero deberíamos comprender que la meditación no se reduce simplemente a esas imágenes y a esas ideas estereotipadas a las que hemos estado expuestos.

Básicamente la meditación es el proceso de damos a nosotros mismos el permiso para estar presentes por completo en un determinado momento. Lo que quiero decir es que nuestros pensamientos no acaban nunca; nuestra sensación de extrañeza, nuestras emociones como índigo son tan fuertes, que a veces puede incluso ser abusivo para con nosotros mismos no concedemos temporalmente un descanso de tanta intensidad.

Meditamos en el momento en el que nos damos permiso para liberamos de nuestras preocupaciones, de nuestros problemas o de cualquier otra energía baja, ya sea culpabilidad, miedo o duda; lo que sea que nos arrastre y deprima espiritual o emocionalmente.

Meditar es iniciar el proceso de decidir que quizá, aunque solo sea por un momento, elegimos ser libres. Elegimos ser la luz, y con esta expresión de la «luz» lo que quiero decir es que elegimos liberamos del peso o de lo que sea que

nos esté perturbando, cualesquiera que sean esas preocupaciones a corto o largo plazo. Os aconsejo y sugiero a todos los índigo, sin importar cuánta energía índigo creáis que albergáis en vuestro interior, que establezcáis y mantengáis un régimen regular de meditación, de centrar vuestra energía y de utilizar el poder de vuestro aliento para expulsar lo que sea que os esté estresando.

Es algo que puedes hacer en cualquier momento. No tienes que preocuparte por tu imagen. Tampoco necesitas inquietarte por lo que estás pensando cuando estás meditando. Lo único que tienes que hacer es tomarte un momento.

Puedes hacerlo en la ducha. O justo antes de quedarte dormido. O entre una tarea y otra, tumbándote en el suelo o sentándote en un sillón cómodo, cerrando los ojos y respirando hondo. Ante cualquier preocupación que tengas, ante cualquier cosa que pase por tu cabeza cuando comiences este proceso, date pasivamente el permiso de soltar esa energía, esa intensidad y esa emoción con la exhalación.

Puede que necesites algo de práctica; se requiere un poco de tiempo y de disciplina para sentir que estás llegando al punto en el que de verdad sueltas algo cuando te sientas y llevas a cabo este proceso. Tengas la edad que tengas, todos los índigo pueden beneficiarse de tomarse este energético descanso simplemente para respirar.

Para aquellos que son tutores, quisiera deciros que no podéis forzar a los índigo a meditar. Pero podéis presentarles la meditación de tal forma que quieran formar parte de ella; podéis inspirarlos para que la practiquen.

Y por eso yo trato de inspirar a todos los índigo: porque es algo que no se hace por llevar a cabo un ritual, sino porque puede traer y trae de hecho una mayor sensación de bienestar a tu energía. *Experimentarás* sus beneficios. Incluso aunque comiences a hacerlo solo porque yo te lo he sugerido, si mantienes la práctica llegará el momento en el que sentirás la necesidad de incorporar con regularidad esta práctica a tu rutina.

Poner una música suave y melódica, nada estridente y en general sin letra, puede ayudarte mucho a meditar. No tiene por qué ser música clásica, música de meditación o la música de un manir a. Podría tratarse de algo instrumental, de algo que a ti te resulte tranquilizante. Simplemente respira y suelta lo que te esté estresando; suelta todo lo que se te pase por la cabeza y mantente así todo el tiempo que puedas. Como he dicho, aunque se trate solo de un momento, puede ayudarte. Y si puede ser durante más tiempo, mejor. Intégralo en tu rutina y comprenderás por qué te lo he recomendado.

AFIRMACIONES

Para ayudarte a mantener este nivel de autoaceptación en cualquier

situación social concreta, yo recomiendo a todos los índigo incorporar afirmaciones positivas en su rutina diaria. La meditación sin duda nos ayuda a calmar nuestra energía, a centramos y concentramos más y mejor y a prestar más atención al momento presente. Pero las afirmaciones positivas constituyen una oportunidad para los índigo de todas las edades de utilizar la laboriosidad constante de la mente en nuestro propio beneficio.

A mí apenas me hizo falta que me convencieran del poder de las afirmaciones positivas. Algunos de mis primeros recuerdos de la infancia consisten en escuchar a mi madre, Doreen, practicando estas afirmaciones. Por aquel entonces ella era una madre soltera sin educación universitaria que trabajaba como secretaria en una agencia de seguros y que hada las cosas lo mejor que podía.

Recuerdo que cuando yo tenía dos o tres años, mientras mi madre se aplicaba el maquillaje o se peinaba y se preparaba para salir, escuchaba una grabación de su propia voz diciéndose cosas sorprendentes como *Soy una escritora y he publicado; Soy una oradora y la gente me escucha; Viajo por todo el mundo y ayudo a llevar la luz y la felicidad a quienquiera que quiera escucharme*. Lógicamente en aquel momento todas esas afirmaciones positivas a mí me parecían absurdas.

Pero las afirmaciones positivas pueden ser de especial ayuda para los índigo, tan sensibles a la energía a la que se permiten a sí mismos estar expuestos. Cuanta más positividad nos demos el permiso de experimentar, mayor será nuestro sentido del bienestar en bicicleta por el campo, correr y saltar por las rocas y cosas por el estilo. Eso es ejercicio para mí. Pero siempre me aseguro primero de que mi entorno me permita este tipo de válvula de escape.:

Ya sea de un modo o de otro, aconsejo encarecidamente a todos los índigo, y en especial a aquellos que se esconden del mundo y pasan más tiempo en la Red que en situaciones cara a cara, que incorporen cierto nivel de actividad física a su rutina diaria.

No tienen que ser ejercicios para perder peso. Ni para estar en forma. Se trata de damos a nosotros mismos la oportunidad de soltar una intensa energía de alto nivel vibracional que nos recorre por entero de forma constante.

Cuando cuentas con una vía de escape física; cuando puedes salir de casa con regularidad para correr, practicar un deporte o sencillamente jugar al frisbee en el parque o pasear al perro (cualquier cosa, pero haz algo), descubres que es mucho más fácil vivir con tu mente porque te estás permitiendo quemar toda esa energía. Ya sé que esto parece muy poco eficaz, pero tienes que confiar en mí en este asunto.

Cuanta más actividad física puedas incorporar a tu rutina diaria, mejor te

sentirás. Y probablemente lo más importante para que un índigo pueda centrarse en su vida es esa sensación general de bienestar.

¿Cómo pueden los índigo involucrarse en emociones más positivas?

Los índigo necesitan una energía alta. Pero no necesariamente siempre en un sentido espiritual; hay que tener en cuenta todos los aspectos de la vida:

- ¿Qué música escuchas?
- ¿Qué programas de televisión ves?
- ¿A qué videojuegos juegas?
- ¿Con quién sales?
- ¿Qué es lo que te estás metiendo en el cuerpo?
- ¿Qué haces con tu tiempo libre?

Tú eres un ser muy sensible, índigo. Todos los aspectos de lo que haces con tu tiempo afectan a tu energía. No se trata de que como niños índigo carezcamos de ciertas habilidades, sino de que no somos personas «normales». Sencillamente nosotros no podemos metemos porquerías en el cuerpo; no podemos poner la televisión y ver cualquier cosa antigua que pongan; ni podemos escuchar toda la música airada y de baja energía que nos gustaría.

Si eres un índigo que siente que está luchando para mantener alta su energía, una de las cosas a las que definitivamente tienes que prestar atención es qué haces con tu tiempo y con quién lo pasas. ¿Qué tipo de energía estás perpetuando?

¿Te centras en exceso en la política del mundo, en hablar acerca de sus problemas y en dedicar incontables horas a incubar eso que no te gusta del mundo, en lugar de simplemente habitar esa energía? ¿O eres una de esas personas que sabe que deberían producirse cambios en este mundo y que está dispuesta a llevarlos a cabo siempre que pueda a lo largo de su camino, pero mientras tanto vive su vida tranquilamente y se permite el lujo de relajarse en lo relativo a esos problemas, confiando en que los cambios se producirán precisamente gracias a él?

Tenemos que damos cuenta de que precisamente porque poseemos esta sensibilidad tan alta, todo lo que afectaría a una persona normal en un grado 1, a nosotros nos afecta en 100 grados. Tienes que aceptar el hecho de que tus dones se cobran un pequeño precio, la sensación de normalidad, y de que tienes la responsabilidad de cuidar verdaderamente de ti mismo.

Yo lo comparo con un coche procedente de la industria automovilística corriente, como cualquier viejo Toyota o Ford que pase por la calle, frente a un Lamborghini. El Lamborghini es un vehículo con unas prestaciones y una ejecución sobresalientes. Es capaz de hacer las mismas cosas que cualquier otro coche de producción masiva, pero requiere de un servicio especializado. Requiere piezas y líquidos especializados para que su motor y su mecánica finamente calibrados funcionen correctamente.

Sí, es una curiosa analogía, pero como los índigo han venido aquí con tal poderosa energía guerrera, son más bien como los exóticos coches deportivos del mundo humano. Si tratas de ponerles gasolina normal, de la barata, vas a tener un montón de problemas.

Si nosotros, los índigo, nos alimentamos a nosotros mismos con esa baja energía, por ejemplo tomando parte en conversaciones basadas en el miedo, permitiendo que se nos pasen por la cabeza pensamientos negativos o metiéndonos porquerías en el cuerpo, entonces en algún momento tendremos que responsabilizamos de ello. No debería extrañamos no encontrar la felicidad, sentimos alicaídos o que nos fuera fácil caer en la depresión.

Como niños índigo, tenemos que enorgullecemos de nosotros mismos y cuidar de nuestro bienestar. Piensa en ti mismo como en un deportivo exótico. ¿Le pondrías lubricantes y gasolina mala a un deportivo finamente ajustado?, ¿es que acaso no le pondrías siempre lo mejor? (Y aquí no valen las bromas acerca del precio de la gasolina, el aceite o lo que sea. Se trata solo de una metáfora, pero perfectamente aplicable).

Como los índigo llegan aquí con un propósito tan alto, se les concede el don de una elevadísima intuición, sensibilidad y conciencia de lo que los rodea. Pero para que estos dones puedan funcionar de hecho como dones, la energía a la que se exponen a sí mismos los índigo tiene que ser del más alto calibre en todos los sentidos.

Seré sincero con vosotros: para mí fue muy difícil aceptarlo. Yo habría preferido ir a comer al McDonald’s. Me habría gustado

escuchar la música que me apetecía, oír los horribles sucesos en las noticias y sintonizar programas de miedo. Quería ser normal.

Quería ser como todos los demás, y lo intenté. Pero tal y como les he oído decir una y otra vez a los índigo, a sus padres y a sus tutores en sus testimonios, no tenemos ese nivel de flexibilidad. Necesitamos vivir en un plano y en una vibración más altas.

Tenemos que llevar una vida limpia y hacer ejercicio. Y de alguna forma tenemos que meditar. Y utilizar las afirmaciones positivas. Necesitamos desplegar nuestra disciplina para corregir cualquiera de nuestros pensamientos

negativos y permitirnos a nosotros mismos creer que la vida puede ser mejor de lo que es ahora mismo.

¿Cómo pueden los índigo enfrentarse a las percepciones de los demás?

Como índigo, es importante que cuando salgas a la calle a hacer tu vida día tras día seas consciente de hasta qué punto es natural en ti compararte siempre con los demás o tratar de ser consciente continuamente de lo que crees que los demás piensan de ti. Los índigo tienen una mente tan activa que para ellos es muy fácil estar ocupados no solo con lo que sea que estén haciendo o con cualquiera que sea su meta inmediata, sino también con la energía que los rodea.

Cuando a mí me preocupaba lo que la gente pensaba de mí; cuando salía al mundo y mi propia sensación general de incompatibilidad con la sociedad aumentaba mi sensibilidad a las reacciones de la gente ante mi presencia, una de las cosas que más me ayudaba era que me dijeran que en general la gente se pasa mucho tiempo dándole vueltas a eso mismo en la cabeza. Si estableces contacto visual con un extraño, hay muchas probabilidades de que se esté preguntando si tú lo estás juzgando o estás pensando en él, en lugar de estar él juzgándote a ti.

Lo que quiero decir es que es muy importante no centrarse en exceso en los juicios o en la visión que creemos que el mundo tiene de nosotros, y en cambio aprender de verdad a relajamos, apartamos y desconectar de la forma en que pueda reaccionar la gente para estar a gusto con nosotros mismos.

¿Cómo pueden los índigo evitar el aislamiento social?

Muchos índigo me hablan de lo antisociales que son. Sienten agorafobia. Este es un tema al que de verdad quiero dedicar un tiempo para hablar, porque es muy común entre los índigo cerrarse y hasta casi rechazar a la sociedad y comenzar a pasar mucho tiempo aislados.

Esta tendencia a llevar una vida solitaria puede llegar a ser tan perjudicial para los índigo a tantos niveles que deberíamos explorar alguna otra alternativa positiva a ser antisocial. Como he dicho ya antes, ser padre o tutor de un índigo significa cargar con un conjunto extra de responsabilidades a la hora de ayudarlos a empoderarse y a nutrir su energía para que sea lo más eficaz y positiva posible.

Como índigo, tú también tienes una responsabilidad extra y más alta de hacer honor a tu energía, porque puede resultarte natural rechazar la idea de tener amigos y obligaciones sociales, el concepto mismo de la socialización y a la sociedad como un todo.

Puede que no hayas considerado que estás solo debido a tu rechazo de la sociedad; pero, lo creas o no, el aislamiento tiene un efecto perjudicial en ti y te

resta capacidad para acceder y expresar la alta energía que tu alma ansia y desea.

A pesar de haber dicho que intento no dar consejos generales o sugerir panaceas para ayudar a los índigo a encontrar más alegría

en su vida y un mayor sentido de la pertenencia, hay una cosa que sí me gustaría compartir, y es que la socialización, por mucho que para ti no resulte atractiva, puede de hecho hacerte mucho bien.

No me refiero simplemente a salir y hace amigos para poder sentarte alrededor de una mesa y hablar de cosas que no te interesan; me refiero a encontrar algo que sí te interese. Empieza por ahí, dando quizá una clase de pintura o de carpintería o aprendiendo a cantar, a bailar o a practicar algún tipo de deporte.

Te garantizo que si escarbas a fondo y reflexionas lo suficiente sobre esto, encontrarás algo que te interese y que puedas trasladar a una situación social. En esta sociedad, con siete mil millones de personas en el mundo, hay muchas posibilidades de que encuentres a un grupo de gente con una mentalidad parecida a la tuya y con los mismos intereses.

Quiero sugeriros a los índigo que hagáis el esfuerzo de ser al menos un poco sociables, porque a pesar de sentimos más cómodos cuando no estamos expuestos a esa energía y a todo lo que nos hace tan susceptibles en sociedad, lo que pasa en realidad cuando nos aislamos es que bloqueamos nuestra energía.

Comenzamos a bloquear nuestra energía, y como consecuencia nuestra luz y nuestra alma comienzan a apagarse.

También ocurre que muchos índigo se vuelcan en Internet y en las redes sociales como forma de sustituir el comportamiento social tradicional. Y aunque esto puede tener un efecto tranquilizador porque nos da la sensación de que estamos con gente, sobre todo en sitios como Facebook, Twitter y Reddit, en realidad agranda nuestro distanciamiento de la sociedad.

Aislamos de la gente que pensamos que nos deprime y perturba puede provocar el efecto contrario al deseado: puede deprimirnos más y resultar contraproducente.

Lo creas o no, los índigo somos seres extremadamente sociales. Y ahora, por favor, lee esto con atención: la razón por la que nos aislamos y nos sentimos antisociales no es porque no nos guste la gente, sino porque nos desilusiona lo que vemos. Nos defrauda la forma en que las personas se tratan las unas a las otras.

Tenemos expectativas del mundo que nos rodea más altas que la media de las personas. Puede que seas consciente de ello o no, pero si piensas en las razones por las que te sientes antisocial, casi te garantizo que se basan en cierto nivel de decepción y de dolor, porque el propósito de nuestra alma es muy alto.

Y ese propósito es crear un mundo con una vibración tan alta que rechazamos toda norma social, frivolidad y vanidad de la sociedad de hoy en día hasta el punto de aislamos.

¿Cuál es la alternativa al aislamiento?

Es importante que los índigo comiencen a buscarse los unos a los otros, no solo practicando todas las cosas que hemos mencionado en el apartado anterior, sino también llevando a cabo otras actividades extra, como crear un fórum en el que puedan hablar, relacionarse e interactuar de humano a humano. Formar redes sociales en el mundo y en la vida real en lugar de hacerlo por Internet es lo que va a mantener vivos nuestros espíritus y nuestras almas.

Tú sabes en lo más profundo de tu corazón que si pudieras encontrar a un grupo de gente con tu misma mentalidad, con intereses similares y frustraciones y tolerancias parecidas, te lanzarías a la primera oportunidad.

Detesto tener que decírtelo, pero por antisocial que puedas creer que eres, de hecho no lo eres. Eres muy sociable. Simplemente estás desilusionado. Te escondes de un mundo con el que no estás de acuerdo.

Te invito a ponerte en contacto con el hecho de que tu alma en realidad anhela la interacción social, y no me refiero simplemente a darle un toque a alguien por Facebook o a mandarle un *tweet*, sino a interactuar con un humano de forma real y tangible.

Si logras encontrar al menos una cosa que te interese y que te proporcione una razón para salir de casa con regularidad y estar con gente, al final descubrirás que te ayuda a aumentar tu sensación de bienestar, de confianza en ti mismo y, en general, incrementa en grado sumo el placer de estar vivo.

¿Hay esperanza para el mundo?

Si tú, como índigo, sientes que no hay esperanza para el mundo y que no hay lugar para ti, la buena noticia, aparte de que definitivamente no estás solo, es que no estás del todo *equivocado.*

No hay lugar para un ser con una vibración alta en un mundo tan adicto a la baja energía. Pero tú tarea consiste precisamente en cambiar eso, y la realizas simplemente siendo quien eres, haciendo las preguntas que haces, negándote a tomarte las cosas al pie de la letra y reflexionando antes de permitirte creer en lo que sea.

Estás marcando la diferencia. Estás creando una enorme diferencia a favor del cambio que este mundo viene necesitando desde hace miles de años. Cuando dentro de doscientos años la gente mire atrás, a esta época de la historia, verá lo valientes que fueron tantas almas al ir contra la corriente cuando la sociedad no

pretendía más que bajar la cabeza para no montar una escena, pasar desapercibida y no hacer nada que se salga de lo «normal».

Estas valientes almas se van a poner en pie para decimos: «Solo porque las cosas no sean terribles, eso no significa que sean perfectas». Durante demasiado tiempo nos han forzado y alimentado con un solo pensamiento pacificador. «Las cosas podrían ir peor», nos dicen. Por supuesto que las cosas podrían ir peor, pero ¿significa eso que no podrían ir mejor?

Siempre habrá más y más trabajo, y jamás se acabará hasta que toda la humanidad tenga acceso a la satisfacción en la vida en general y a la satisfacción de tener un propósito.

Quiero deciros a los índigo algo en lo que me gustaría que pensarais. No sé cuántas generaciones serán necesarias para que nuestra misión, nuestra meta, se cumpla en este planeta. Puede que suceda a lo largo de nuestra vida. O a lo largo de la vida de nuestros hijos. No lo sé.

Hemos visto ya muchos cambios importantes, así que soy muy optimista y creo que vamos a seguir viendo más. Además, el mundo está lleno de sorpresas. Teniendo en cuenta que nosotros, como niños índigo, tenemos una tarea monumental, no parece caer fuera del ámbito de la lógica pensar que, en términos del karma, se nos asignará volver una y otra vez con la misma tarea hasta que la terminemos.

Sí, puedes pensar que se trata de un abrumador y desalentador sentido de la obligación, pero también puedes pensar en esta idea en el sentido de que tú ahora tienes razón. Has atravesado ya el nacimiento, la infancia. Eras un niño. Aprendiste a hablar. Aprendiste a caminar. Lo ideal sería que ahora ya no llevaras pañales. (Es la única broma que me he permitido gastar en este libro).

Ya estás aquí. Has logrado muchas cosas, así que ¿por qué no tratar de alcanzar el máximo posible de esta vida?, ¿por qué no marcar la mayor diferencia posible?, ¿por qué no levantar todas las ampollas que puedas?

¿Están los índigo peleados con la sociedad?

Es evidente que hay un aspecto del problema social que tenemos que aceptar. Si nos mantenemos siempre al margen, ¿cómo vamos a profundizar lo suficiente como para hacer los cambios necesarios? No podremos. Sal de la periferia del mundo y juega. Sigue el juego. En realidad es divertido.

Comienzas a darte cuenta de que en realidad eso es lo que hace todo el mundo. De hecho, pronto empezarás a sentir más respeto por otros seres humanos. Visto desde fuera parece que se toman el mundo muy en serio, pero cuando entras y profundizas un poco te das cuenta de que ahora mismo no hay casi nadie vivo que no esté de acuerdo contigo hasta cierto punto en que se

podrían hacer grandes cambios, en que es necesario más equilibrio y en que las cosas podrían estar estructuradas de forma que se cuidara más de los individuos.

Todas estas nociones idealistas de las que oyes hablar a la gente son los objetivos que los índigo han venido aquí a llevar a cabo, porque todo el mundo los quiere. Todo el mundo está de tu parte, índigo. Puede que sientas que a nivel social o de comportamiento tú estás en el límite, pero cuando se trata de tu misión, el mundo entero va por detrás de ti.

Cuando haya suficientes índigo en pie, comenzando a hacer cambios tal y como estamos viendo en nuestra sociedad de hoy en día, todo el mundo se alzará tras ellos. Pasarás de sentirte como un mártir a sentirte como un héroe, porque estarás creando una diferencia tangible en un mundo que lo necesita.

¿Qué pueden hacer los índigo para adaptarse a la sociedad?

No te dejes influir por modelos anteriores, por evoluciones humanas anteriores en las que se podía mantener y prolongar una vida con una baja energía del ego, porque se están convirtiendo en una abrumadora minoría: son las personas que perpetúan unánimemente una energía que ya no encaja ni en este mundo, ni con el despertar y la evolución espiritual que se está produciendo en este planeta. Seas espiritual o no, verás a pasos agigantados los cambios que este despertar espiritual está produciendo y seguirá produciendo.

índigo, tenemos que aprender a canalizar nuestra ira de forma constructiva y a controlar nuestras reacciones ante los aspectos de este mundo que nos perturban, porque por desgracia no van a desaparecer de la noche a la mañana. No son más que la dinámica codificada de este mundo; algo que a la mayoría de la gente no le gusta, y sin embargo es capaz de ignorar. Y a veces, al ignorarlo, lo consentimos. De una manera muy sutil, tú estás dándole permiso a la gente para actuar de ese modo. Pues bien, índigo, tú sabes que cuando alguien no te hace sentirte bien, y se trata de un sentimiento bien fundamentado, tu guía te dice que hagas otra elección.

Como índigo, yo mismo he tenido que luchar contra esto. He luchado para encontrar a un grupo de gente que sintiera que resonaba con mi *verdad*: gente sincera consigo misma y con los demás, gente honesta, buenas personas. Me llevó un tiempo, pero ahora mi vida está llena de personas increíbles que para mí son un regala Pero jamás los habría encontrado si me hubiera permitido creer que no iba a encontrarlos y no hubiera aplicado mi energía específicamente para atraerlos.

Aunque no fue fácil la transición de salir con gente de baja energía a gente de alta energía, saber que cuento con una de las relaciones de amistad humana más recíprocas y sincrónicas que se puede pedir es la mejor recompensa de mi

vida.

Es una de las cosas por las que estoy más agradecido. índigo, no tengas miedo de elegir, pero tampoco te enfades. No culpes a la sociedad ni empieces a retraerte solo porque hay aspectos de ella que disparan tu alarma. Es muy importante que recuerdes esto.

No huyas. La sociedad te necesita. Lo he dicho una y otra vez, pero sí hay un lugar para ti. Hay gente con la que coincidirás. Es posible disfrutar de paz en la familia, si eres capaz de tomarte un respiro. Es posible tener paz en tu lugar de trabajo, basta con que te digas: «Esto es lo que yo he venido a cambiar. Puede que sea desagradable, pero es lo que yo he venido a cambiar».

¿Cómo pueden los índigo enfrentarse al conflicto constructivamente?

Al enfrentarse al desacuerdo, al conflicto, a las discusiones en ambientes fijos como el lugar de trabajo, el colegio o la casa, los índigo a veces reaccionan a las cosas como si fueran a ser siempre así.

Esto tiene mucho que ver con la intensidad emocional de los índigo: a veces, al calor del momento, resulta difícil para un índigo racionalizar la situación y reaccionan con más dureza porque se sienten atrapados. Sienten que las cosas van a ser siempre de ese modo, y como se trata de algo desalentador y permanente, lo sienten de un modo mucho más intenso.

Cuando te encuentres en una de esas situaciones en las que, por ejemplo, te estás peleando con tu familia, o tienes un conflicto en tu lugar de trabajo, o un profesor u otro alumno te está causando problemas, como índigo es realmente importante que, en primer lugar, te des cuenta de que se trata de una situación temporal.

Puede que sientas que es permanente. Puede que pienses: «Bueno, ahora tengo doce años, lo cual significa que, con suerte, me quedan otros seis años más soportándolo». Pero todo, cualquier cosa, puede cambiar en un instante. *Nada* es permanente.

Aunque pueda parecer que la dinámica que te está causando ese nivel de dolor o que te molesta no cambiará jamás, yo te garantizo que sí cambiará. Te garantizo que sea lo que sea lo que estés atravesando en tu lugar de trabajo, en el colegio o en el ambiente familiar, es tan temporal que llegará el día en el que ni siquiera te acuerdes.

Si has crecido en una familia disfuncional, básicamente se trata de una parte temporal de tu vida. Vas a pasar más tiempo viviendo sin tu familia que con ella. Aunque portarse mal parece la reacción natural a esta situación tan poco saludable, tienes que tener en cuenta las consecuencias para tu futuro. Encuentra la paz en la idea de que un día esa situación terminará, y tendrás la oportunidad

de ser independiente y elegir con quién vas a vivir.

Es realmente importante para ti ser siempre consciente de esto, porque todos necesitamos poner las cosas en una perspectiva más amplia y precisa. Como sentimos las cosas tan intensamente, de vez en cuando necesitamos apartamos a un lado, salir energéticamente de la situación y recordamos a nosotros mismos que se trata de algo temporal. Esta es una de las actitudes más liberadoras que puede adoptar un índigo. Como niño, no es tarea tuya arreglar las cosas o cambiar a las personas. No absorbas la presión que te imponen tus tutores. No olvides que eres un niño, así que sal a jugar y disfruta.

Este es uno de los pasos que puede ayudar con la intensidad y en la forma en que reaccionamos a una situación. Como la intensidad de nuestra reacción tiende a gobernar la intensidad de la respuesta a nuestros propios actos, cuanto más calmados consigamos estar, en general más calmadas permanecerán las cosas.

¿Tienen los índigo poderes especiales de manifestación?

Sé que tú sabes cómo quieres que sea tu vida: sé qué quieres estabilidad, quieres la verdad, claridad, sincronicidad. Sé exactamente qué es lo que sientes que quieres para tu vida. Puedes utilizar esos sentimientos precisamente para atraer todas esas cosas a tu vida. Te prometo, índigo, que puedes mantener la disciplina de cambiar tus pensamientos para que sean positivos, para ser optimista y negarte a pensar en nada negativo: es una pérdida de tiempo. Tienes que saberlo. Dilo para ti mismo: «Eso que no me sirve, que no va conmigo, es una pérdida de tiempo. Como índigo, me niego a utilizar mi preciosa energía para centrarme en cualquiera de los aspectos negativos de mi vida.

Si somos capaces de darle la vuelta a nuestro proceso de pensamiento y comenzamos a pensar en las posibilidades y en lo positivo, aunque parezca que no hay esperanza; si sencillamente nos permitimos creer que la hay y mantenemos esta actitud y disposición mental con coherencia, verás cómo se manifiestan los cambios. Manifestarás situaciones más saludables y armoniosas en tu familia y en el colegio.

Puedes manifestar una situación más saludable en tu lugar de trabajo; puedes manifestar que vives exactamente dónde quieres vivir; puedes manifestar lo que quieras. No hay limitaciones, aparte del miedo que puedas tener acerca de tu habilidad para manifestar. Pero, índigo, yo estoy aquí para asegurarte que ahora mismo tienes el don de la manifestación. Deberías aprender a utilizarlo no solo en beneficio de tu propia vida, sino de cualquier situación en la que sientas

que se ha hecho algo malo.

¿Cómo funciona de hecho la manifestación?

No hace falta ser espiritual ni creer en los ángeles. La ley de la atracción es en verdad una ley universal, y en realidad no tiene demasiado que ver con ninguna otra cosa más que con la forma en que funciona el universo. Todo en el universo trata sobre la atracción. Así es como existe la materia y como se mantienen unidos los átomos. Nuestro poder como humanos es que podemos trabajar con ella y controlarla a través de la energía de nuestros pensamientos.

Piénsalo. Todo en el universo está hecho de protones, neutrones y electrones: todo. Tú estás hecho de protones, neutrones y electrones. Tus pensamientos están hechos de esos mismos átomos.

¿Por qué íbamos a permitimos a nosotros mismos creer que hay alguna diferencia entre eso que siempre hemos querido en la vida y nuestros pensamientos? A nivel molecular no *hay* diferencia. Debemos creer que como nuestros pensamientos están hechos del mismo material que todo lo demás, nuestros pensamientos pueden atraer aquello que queremos.

Tus pensamientos pueden atraer el amor, la paz, la armonía, el equilibrio y la abundancia, si así lo deseas. Sea lo que sea lo que quieras, basta con que lo creas: solo hay que cambiar la actitud y disposición mental de la ira y la frustración natural en la que puede ser tan fácil caer y esforzarse por pensar de una manera positiva. Y se trata de otro de esos ejercicios que literalmente no van a costarte nada.

Por probar no tienes nada que perder. Porque, índigo, si fueras capaz de aplicar esa misma intensidad con la que luchas contra el mundo a la hora de pensar qué te gustaría cambiar y mejorar de tu vida y la de aquellos a los que quieres, te quedarías absolutamente alucinado al ver cómo se producen esos cambios.

No tiene sentido mostrarse escéptico en este punto, porque si piensas en la configuración, disposición y actitud mental de los escépticos a propósito de esta ley de la atracción, te darás cuenta de que tú mismo estás viviendo en el mundo creado por esa corriente principal de pensamiento. Y lo mejor que ha sido capaz de crear esa forma de pensar es el mundo que ves a tu alrededor: un mundo en el que la gente se bombardea y se mata la una a la otra.

Es el mundo que queremos cambiar; el mundo al que necesitamos llevar la paz. Si esa corriente de pensamiento tuviera alguna credibilidad, si se tratara de la culminación del ideal humano, ahora mismo todos estaríamos viviendo en un mundo mejor. Ha llegado la hora de crear un nuevo pensamiento: literalmente, es hora de parar esta locura. La definición de locura es hacer lo mismo una y otra

vez y esperar resultados diferentes.

Uno de mis dichos favoritos, que tantas veces he oído decir, es: Para conseguir algo que nunca has tenido, tienes que hacer algo que nunca has hecho.

Lo que nosotros, como humanos y no solo como índigo, tenemos que hacer es cambiar nuestra mente y permitimos a nosotros mismos creer en un mundo mejor, en la paz y en que habrá más unidad y conexión. Pero mientras no lo hagamos, no podemos creemos las víctimas ni culpar a nadie más que a nosotros mismos porque, si lo pensamos bien, ¿quién es el que escribe las reglas, más que nosotros? Nadie.

índigo, estamos aquí para liderar el cambio. Cuando te des permiso a ti mismo para experimentar el magnífico cambio que eres capaz de traer aquí con tus pensamientos, tus intenciones y tus deseos, comenzarás a darte cuenta de lo poderoso que eres y a utilizar ese poder para el bien.

¿Qué es el poder índigo?

El sentido del propósito es probablemente uno de los aspectos más sanadores y tranquilizadores de la vida con el que un índigo puede ponerse en contacto. Por suerte, solo oír hablar acerca del increíble fenómeno del influjo de la energía índigo en este mundo puede ayudarte a darte cuenta de que formas parte de algo alucinante.

Lo notes o no, todo lo que hay en ti es un regalo para este mundo. La energía índigo es lo que este planeta ha estado esperando. Por fin tenemos un conjunto de almas, un grupo de personas que van a integrarse en esta sociedad y que se niegan a tomarse las cosas al pie de la letra.

Estas almas van a escarbar en los archivos etéreos de nuestra forma de vida y a cerciorarse de que cada una de nuestras políticas, reglas, prácticas, normas morales y valores que a veces perpetuamos ciegamente en el día a día de nuestra sociedad son examinados y diseccionados como si fuéramos forenses, y solo se les permitirá seguir siendo lo que son si no son arcaicos y sirven a nuestros deseos de hoy en día.

Es a través de este cambio como los trabajadores de la luz de este mundo van a ser capaces de sustituir las viejas reglas por formas de ser nuevas, más claras y aplicables, de modo que podamos finalmente crear todos juntos el mundo en el que todos sabemos que estamos destinados a existir: un mundo de paz, conexión, amor y armonía.

Es posible, y el catalizador de este cambio tan necesario ya está aquí, en este planeta. Nuestra tarea es ser humanos y vivir nuestra vida conscientes del poder de nuestra alta energía para atraer todo aquello que existe en nuestro pensamiento.

Conforme esta sabiduría se vaya extendiendo y más y más gente despierte a la verdad de la existencia y de que tenemos un propósito, y comience a buscar la armonía y la satisfacción en sus vidas, experimentaremos magníficos cambios en este planeta que nos traerán un nivel sostenible de paz mundial.

Muchas gracias por leer este libro. Muchas gracias por ser parte del movimiento de concienciación de los índigo. Te envío mis bendiciones.

* * *

Epílogo

Por Charles

COMO índigo, A VECES me he visto en algunas situaciones muy interesantes y, como saben la mayoría de los índigo, nuestros sentimientos sobre una situación dada a menudo son difíciles, si no imposibles de ocultar. Me he visto en situaciones extremadamente conflictivas de una forma regular. Mi misión y propósito aquí y ahora es viajar y enseñar lo que sé acerca de los ángeles, porque he estado expuesto a ellos casi toda mi vida. Es mi pasión, y me encanta lo que hago. Sin embargo no siempre me gusta lo que veo.

Y ahora, antes de pasar a explicarme, permíteme que deje claro que sé que el amor y la luz es *la* forma de ser: es el futuro de la humanidad. Pero como índigo, también sé que jamás llegaremos allí si nos sentamos con complacencia, esperando el amanecer.

En mis escasos años como profesor he tenido el honor de trabajar con algunas personas increíbles por todo el mundo. Mi corazón se ha abierto muchas veces ante la naturaleza apasionada, poderosa y amante de *muchos* de mis alumnos. Y en mis clases siempre me muestro firme e incluso repetitivo a la hora de asegurarles a todos que el mundo los necesita, y que si alguno se siente guiado a ser un trabajador de la luz, entonces ya puede considerarse vino de ellos.

De acuerdo con el seguimiento realizado a través de *e-mails* y de conversaciones, en su mayor parte la gente cree que esta guía para hacer cambios mayores en la vida se da con mucha facilidad cuando se dejan llevar y permiten que los ángeles los conduzcan.

Sin embargo, un número notable de personas se encuentran bloqueadas por el indeseado efecto colateral de algo muy popular de este mundo: la avaricia corporativa.

Este epílogo no pretende retratar peyorativamente a esas grandes compañías: mi único propósito es empoderarte como índigo y trabajador de la luz.

Todos queremos estar seguros de que si nos guían para entregar y compartir un mensaje, hay una razón divina para ello. Si te sientes llamado a enseñar, escribir o hablar, es porque tienes las respuestas que necesita este mundo. Tu

audiencia te encontrará. Ahora mismo todo el mundo se está haciendo esas preguntas, y si tú no las contestas el vínculo se romperá. Con el poder de la Red y de las redes y medios sociales de comunicación, cualquiera puede exponerse instantáneamente al mundo desde su salón. Así que empieza ya a compartir, escribir y planear tus clases y el universo te abrirá las puertas para mostrarte tu lugar.

Hoy quiero proponerte un reto. Quiero que salgas de tu zona de confort y que digas esta breve oración: «¿Cómo puedo ayudar al mundo?».

Siéntate con paciencia y espera la respuesta. Escribe lo primero que se te ocurra, pero hazlo. Súbelo como un *post* a una red social, escríbelo en tu *blog*, habla de ello en tus vídeos: cualquier vía sirve, ¿siempre y cuando expreses públicamente la verdad!

Los ángeles siempre están ahí para guiamos en nuestro viaje, pero no van a vivir nuestra vida. Para recorrer esa distancia hay que empezar por dar los pasos en esa dirección, incluso aunque sea a ciegas. La guía de los ángeles llegará para arrojar luz sobre nuestro camino y recordamos que hemos venido aquí por una razón. Como dice mi madre, «*ahora* te necesitamos».

Notas

LECCIÓN 1

1. D. Virtue. *The Care and Feeding of Indigo Children*. Carlsbad, CA: Hay House, Lie., 2001.

Lección 3

1. D. Virtue. *Don't Let Anything Dull Your Sparkle*. Carlsbad, CA Hay House, Inc., 2015.

Lección 4

1. J. Dungan, y otros. «The Psychology of Whistleblowing». *Current Opinion in Psychology*, 2015, 6:129-133.

2. «Hawaii's Largest Commercial Beekeeper Fires Worker for Launching Crowdfunding Campaign to Save Bees». *The Sleuth Journal*, June 1,2016. Extraído de: www.thesleuthjournal.com/hawaiis-largest-commercial-bee—keeper-fires-worker-for-launching-crowdfunding-campaign-to-save-bees.

Lección 6

1. «How Many Teens and Other Youth Are Vegetaarian and Vegan? The Vegetarian Resource Group Asks in a 2014 National Poll». *The Vegetarian Research Group Blog* May 30, 2014. Extraído de: www.vrg.org/blog/2014/05/30/ how-many-teens-and-other-youth-are-vegetarian-and-vegan-th e-vegetarian- resource-group-asks-in-a-2014-national-poll.